



INTERNATIONAL
NASH DAY | 

NAFLD/NASH: क्या मैं जोखिम में हूँ?

NAFLD/NASH क्या है?

अलकोहल-रहित वसायुक्त यकृत रोग (Nonalcoholic fatty liver disease, NAFLD)

NAFLD, अलकोहल-रहित वसायुक्त यकृत रोग, एक ऐसी स्थिति है जहाँ यकृत में बहुत अधिक वसा बना हुआ होता है। यदि अनुपचारित छोड़ दिया जाता है, तो यह गंभीर यकृत की समस्याओं का कारण बन सकता है।

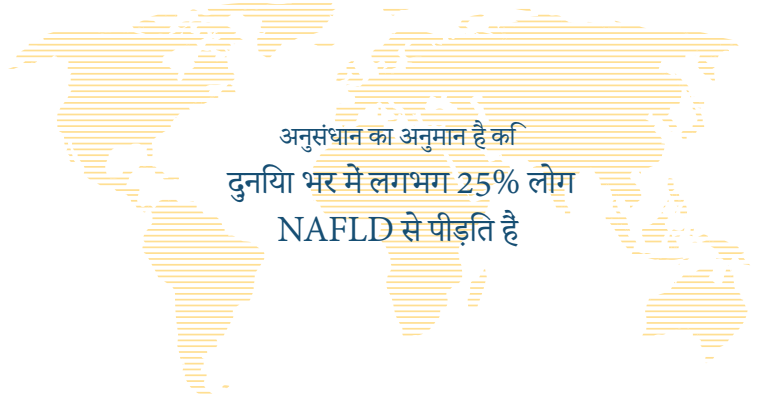
गैर-अलकोहल स्टीटोहेपेटाइटिस (Nonalcoholic steatohepatitis, NASH)

NASH तब होता है, जब अतिरिक्त वसा सृजन (यकृत में फुलाव) और यकृत में फाइब्रोसिस (पड़ने वाले नशान) में बदल जाती है। यदि बहुत गंभीर है, तो सरीससि या यकृत कैंसर हो सकता है, संभवतः यकृत प्रत्यारोपण की आवश्यकता होती है।

क्या मुझे NAFLD या NASH हो सकता है?

NAFLD और NASH बच्चों सहित किसी भी उम्र के लोगों को प्रभावित कर सकते हैं। यह उन लोगों में अधिक आम है जो कुछ स्थितियों के साथ रहते हैं, जिनमें मोटापा (BMI > 30) शामिल है और ऐसी स्थितियाँ शामिल हैं जो मोटापा से संबंधित हो सकती हैं, जैसे कि टाइप 2 डायबटीज, उच्च रक्तचाप या उच्च कोलेस्ट्रॉल।

जब NAFLD/NASH सभी आबादियों में होता है, तब यह अफ्रीकी-अमेरिकी की तुलना में हिस्पैनिक, एशियाई और सफेद आबादी में अधिक आम है। आगे का अनुसंधान इस बात का समर्थन करता है कि मैक्सिकन मूल के हिस्पैनिक व्यक्तियों में सबसे अधिक घटनाएं हैं। यूरोप में, NAFLD भूगोल और वभिन्न सामाजिक-आर्थिक और जातीय समूह के अनुसार कुछ अंतरों के साथ 4 लोगों में से 1 को प्रभावित करता है।



अनुसंधान का अनुमान है कि
दुनिया भर में लगभग 25% लोग
NAFLD से पीड़ित हैं

NAFLD और NASH कितने आम हैं?

दुर्भाग्य से, बहुत आम है। अनुसंधान का अनुमान है कि दक्षिण अमेरिका, मध्य पूर्व, एशिया, अमेरिका और यूरोप में सबसे अधिक दरों के साथ दुनिया भर में लगभग 25 प्रतिशत लोग NAFLD से पीड़ित हैं। फरि भी इन स्थितियों को कम पहचाना जाता है और इसका इलाज कम किया जाता है।

NAFLD/NASH का रोग के प्रतीक जागरूकता की कमी, ऐसे लक्षण जिनकी पहचान करना मुश्किल है, वर्तमान जांच प्रक्रिया और सीमित उपचार और प्रबंधन विकल्प के कारण कम नदिान किया जाता है। NAFLD मोटापे के समान लगभग उसी दर से बढ़ रहा है। दुनिया भर में, 25% आबादी में NAFLD होने का अनुमान है।

चूंकि 1975 के बाद से वैश्विक अधिक वजन और मोटापे की दर लगभग तीन गुना हो गई है, जिनमें 1.9 बिलियन से अधिक वयस्क अधिक वजन या मोटापे से ग्रस्त हैं, NAFLD दुनिया भर में वयस्कों और बच्चों में यकृत की बीमारी के सबसे प्रचलित कारणों में से एक है। अमेरिका में 2020-2025 के बीच NASH यकृत प्रत्यारोपण का मुख्य कारण बनने की उम्मीद है।



इन कारकों के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें

NASH के संकेत और लक्षण क्या हैं?

कई व्यक्ति प्रारंभिक अवस्था में लक्षण प्रदर्शित नहीं करते हैं। एक बार यकृत को बड़ी क्षति होने के बाद, NASH के संकेत अधिक स्पष्ट हो सकते हैं।

NASH से पीड़ित व्यक्ति निम्न की सूचना दे सकते हैं:

- थकावट (वह थकान जो आराम से हल नहीं होती है)
- त्वचा के रंग में परिवर्तन (पीलापन)
- पेट में दर्द

सरिससि उन्नत यकृत रोग है और यह NASH के कारण हो सकता है। यद्यपि यह विकसित होता है, तो ये लक्षण देखे जा सकते हैं:

- पीलिया (त्वचा और आंखों के सफेद बाहरी परत का पीला पड़ना)
- खुजली वाली त्वचा
- पेट की सूजन
- मूत्र का रंग गहरा होना



NAFLD/NASH का नदिन कैसे किया जाता है?

NAFLD और NASH में प्रारंभिक अवस्था में बहुत कम अवलोकनीय लक्षण हो सकते हैं। NAFLD/NASH के नदिन के लिए कई परीक्षण हैं। इन परीक्षणों में शामिल हैं:

- 1 सामान्य नैदानिक इतिहास/परीक्षण
- 2 रक्त परीक्षण
- 3 इमेजिंग परीक्षण (जैसे, अल्ट्रासाउंड, MRI)
- 4 यकृत बायोप्सी

अगर NASH के साथ मेरा नदिन किया जाता है तो क्या होगा?

वर्तमान में, NAFLD/NASH के लिए कोई अनुमोदित दवाएं नहीं हैं। हालांकि, अनुमोदन के लिए नैदानिक परीक्षणों में कई दवाओं का परीक्षण किया जा रहा है। प्रारंभिक अवस्था में, शारीरिक गतिविधि और पोषण पर ध्यान केंद्रित करके जीवन शैली में परिवर्तन के माध्यम से यकृत की गंभीर क्षति को बढ़ने से इसे रोकना संभव है।

NASH से पीड़ित लोगों को चयापचय संबंधी विकार और कार्डियोवास्कुलर रोग जैसी अन्य स्थितियों के विकसित होने का उच्च जोखिम है। NASH या अल्कोहल-रहित वसायुक्त यकृत रोग से ग्रस्त लोगों के लिए हृदय संबंधी मौतें मृत्यु दर के प्रमुख कारणों में से एक हैं।

यदि अनुपचारित छोड़ दिया जाता है और यकृत वफिलता की स्थिति तक क्षतग्रस्त हो जाता है, तो यकृत प्रत्यारोपण की आवश्यकता हो सकती है। NASH से सरिससि, यकृत कैसर हो सकता है या इसके परिणामस्वरूप मृत्यु हो सकती है और संयुक्त राज्य अमेरिका में यकृत प्रत्यारोपण का प्रमुख कारण बनने की उम्मीद है।

मैं NAFLD/NASH के लिए अपने जोखिम को कैसे कम कर सकता/सकती हूँ?

यकृत में वसा की मात्रा को पोषण (भूमध्य आहार के समान), शारीरिक गतिविधि, स्वस्थ वजन बनाए रखने और पर्याप्त नींद के माध्यम से कम किया जा सकता है। यह NAFLD और NASH को रोकने और इसका इलाज करने में मदद कर सकता है।

इसे अपने फ्रजि पर
एक अनुस्मारक के रूप में
लगाएं



पोषण



छपि हुए वसा, चीनी और सोडियम देखने के लिए पोषण लेबल पढ़ें



दैनिक में फल और सब्जियों के 5 भागों का लक्ष्य रखें



साबुत अनाज सहित अधिक फाइबर वाले खाद्य पदार्थ खाएं



मुख्य अतिरिक्त वसा के रूप में अतिरिक्त शुद्ध जैतून के तेल का उपयोग करें



प्रति सप्ताह 2 से 3 बार मछली का सेवन करें



शुकरयुक्त पेय और सोडा के बदले में पानी या कम कैलोरी वाले पेय पियें



अधिक बड़े भोजन परोसने की मात्रा से बचें। अलग अलग उत्पादों में भोजन परोसने की मात्रा अलग-अलग होती है



प्रोसेस किए हुए खाद्य पदार्थ और फास्ट फूड से बचें



संतृप्त फैटी एसिड से बचें



गतविधि



एक दिन में 60 मिनट की शारीरिक गतिविधि का लक्ष्य रखें। यह सब एक ही समय में होना जरूरी नहीं है। अधिक चलें, व्यायाम करें, जब भी संभव हो सीढ़ियां चढ़ें



नींद मायने रखती है। पर्याप्त नींद सुनिश्चित करने के लिए नियमिति रूप से सोएं। आपके लिए नींद की सुझाई गई मात्रा के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पूछें



मीडिया के उपयोग और डेविड्स के प्रकार को सीमित करके उपकरण का उपयोग करने के समय को कम करें। खाते समय उपकरण का उपयोग करने से बचें और सुनिश्चित करें कि उपकरण का उपयोग करने का समय नींद और शारीरिक गतिविधि में हस्तक्षेप नहीं करता है

क्या मेरे लिए नैदानिक परीक्षण है?

यदि आपको NAFLD या NASH का जोखिम है या इसका नैदान किया जाता है, तो आप नैदानिक परीक्षण का एक हिस्सा होने पर वचन कर सकते हैं। नैदानिक परीक्षण अनुसंधान अध्ययन हैं जो रोग को रोकने, इसका पता लगाने, इलाज करने, या जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए अलग-अलग, नए तरीकों को देखते हैं। यह अनुसंधान वैज्ञानिकों की नम्र हेतु मदद करता है:

- सबसे अच्छी देखभाल की पहचान करने के लिए
- दवाओं के लिए सबसे अच्छी खुराक का पता लगाने के लिए
- स्थितियों के लिए उपचार का पता लगाने के लिए
- वभिन्न लोगों में अलग-अलग तरीके से व्यवहार करने वाली स्थितियों का इलाज करने के लिए
- समझे कि उपचार व्यक्ति या अन्य स्थितियों को कैसे प्रभावित करता है



www.international-nash-day.com

#NASHday @globalliver



ग्लोबल लीवर इंस्टीट्यूट एक 501 (सी) (3) कर मुक्त नहीं है, जो लाभकारी संगठन है, जिसका मुख्यालय अमेरिका और यूरोप के कार्यालयों के साथ वाशिंगटन, डीसी, संयुक्त राज्य में है। हमें हैमारा मशिन यकृत रोग के उनमूलन के लिए नवाचार को बढ़ावा देकर, सहयोग करके, और नपिटन के इष्टतम तरीके को बढ़ाने के द्वारा यकृत समुदाय की प्रभावशीलता में सुधार करना है। अंतर्राष्ट्रीय NASH दिवस और इसका लोगो ग्लोबल लीवर इंस्टीट्यूट का एक पंजीकृत ट्रेडमार्क है।

इस सामग्री का उद्देश्य आम जनता को उपयोगी स्वास्थ्य जानकारी प्रदान करना है। यह सामग्री व्यक्तिगत समस्याओं के लिए चिकित्सा सलाह के रूप में अभिप्रेत नहीं है। ग्लोबल लीवर इंस्टीट्यूट, जिसमें उनके नदिशक मंडल और स्टाफ के कार्मिक शामिल हैं, किसी भी दायित्व, हानि, या जोखिम, व्यक्तिगत या अन्यथा, जो किसी भी सामग्री के उपयोग और प्रयोग के परिणामस्वरूप प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से होता है, इसके लिए वशिष रूप से सभी जम्मेदारी का अस्वीकार करते हैं।

सूत्र

Younossi Z., Anstee Q.M., Marietti M., Hardy T., Henry L., Eslam M., George J., et al. Global burden of NAFLD and NASH: trends, predictions, risk factors and prevention. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol.* 2018; 15 (Epub 2017 Sep 20. Review): 11-20 - <https://doi.org/10.1038/nrgastro.2017.109>

Sayiner M., Koenig A., Henry L., Younossi Z.M.; Epidemiology of nonalcoholic fatty liver disease and nonalcoholic steatohepatitis in the United States and the rest of the world. *Clin Liver Dis.* 2016; 20: 205-214

Wong RJ, Aguilar M, Cheung R, et al. Nonalcoholic steatohepatitis is the second leading etiology of liver disease among adults awaiting liver transplantation in the United States. *Gastroenterology.* 2015;148:547-555.

Pan, J. J. & Fallon, M. B. Gender and racial differences in nonalcoholic fatty liver disease. *World J. Hepatol.* 6, 274-283 (2014).

Symptoms & Causes of NAFLD & NASH; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/naflid-nash/symptoms-causes>

Lindenmeyer, C. C., & McCullough, A. J. (2018). The Natural History of Nonalcoholic Fatty Liver Disease-An Evolving View. *Clinics in liver disease*, 22(1), 11-21 <https://doi.org/10.1016/j.cld.2017.08.003>

Just Enough for You: About Food Portions; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/just-enough-food-portions>

The 2018 Physical Activity Guidelines for Americans, Physical Activity Guidelines Advisory Committee, U.S. Department of Health and Human Services - https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

Clinical Trials for NAFLD & NASH; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/naflid-nash/clinical-trials>

World Health Organization (2020). Obesity and overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>