



NAFLD 或 NASH: 您被确诊了吗?

什么是 NAFLD/NASH?

非酒精性脂肪肝病 (NAFLD)

非酒精性脂肪肝病 (NAFLD) 是指肝脏堆积过量脂肪的一种疾病。如果不及时治疗, 会导致严重的肝脏问题。

非酒精性脂肪肝炎 (NASH)

当多余的脂肪转变成炎症 (肝脏肿胀) 和肝纤维化 (瘢痕), 就会发展成 NASH。情况严重者会导致罹患肝硬化或肝癌, 可能需要移植肝脏。

如何诊断 NAFLD/NASH?

NAFLD 和 NASH 在早期的症状非常不明显。这里有几种检查可以帮助诊断 NAFLD/NASH。这些检查包括:

- 1 一般病史/检查
- 2 验血
- 3 影像学检查 (如超声、MRI)
- 4 肝脏活组织检查

NAFLD 和 NASH 之间的诊断有哪些区别?

一旦确诊, 表示您可能处于肝病早期或晚期。以下是医疗服务机构如何确定二者区别的方法:

- 如果您的肝脏有脂肪, 但没有炎症或组织损伤症状, 则诊断为 NAFLD
- 如果您的肝脏有脂肪、炎症和损伤症状, 则诊断为 NASH
- 如果您的肝脏中有被称为纤维化的疤痕组织, 您可能在发展为肝硬化



如果我被诊断出患有 NASH 会怎样？

目前，尚未有获得批准的治疗 NAFLD/NASH 的药物。但是，在早期阶段，通过改变生活方式，多做体育运动、注重营养，可以阻止它发展成严重的肝脏损伤。

NASH 患者患上其他疾病的风险更高，如代谢紊乱和心血管疾病。心脏相关死亡是造成 NASH 或非酒精性脂肪肝病患者死亡的主要原因之一。

如果不及时治疗，肝脏损伤导致衰竭，可能需要进行肝脏移植。NASH 会发展为肝硬化、肝癌或导致死亡，预计将成为肝脏移植的主要原因。

有哪些选择可治疗 NAFLD/NASH？

NASH 情况越严重，控制起来就越困难。通过注重营养搭配、多做体育运动、保证充足睡眠，可以减少肝脏中的脂肪。这对不同阶段的 NAFLD 和 NASH 均有裨益。

目前尚没有获得批准的治疗方法，建议通过注重营养和体育运动来改变生活方式。具体做法如下：

选择健康的食物

- 1 控制分量
- 2 多做运动
- 3



阅读营养标签，了解隐藏的脂肪、糖和钠含量



定下每天吃 5 份水果蔬菜的目标



多吃富含纤维的食物，包括全谷物



用特级初榨橄榄油作为主要食用油



每周吃鱼 2-3 次



把含糖饮料和苏打水换成水或低热量饮料



避免食用加工食品和快餐



避免摄入饱和脂肪



定下每天运动 60 分钟的目标。不必一次性完成。多散步，多锻炼，尽可能爬楼梯

我的医疗服务机构有哪些后续计划？



您的医疗服务机构会定期对您的身体进行评估，以便确定严重程度并提供治疗咨询。

这些措施包括：

- 定期验血和/或肝脏成像（如超声、MRI）
- 与营养学家或推荐的教练共同改变生活方式

对于 NASH 患者，医疗服务机构可以提供多种选择来治疗由炎症和肝硬化引起的问题。这些选择包括：

生活方式

通过注重营养和体育运动来改变生活方式

药物

没有药物可以逆转肝脏中的脂肪堆积。不过，有几种药物的临床试验正在接受审批测试。如果您患有 NASH，请与您的医疗服务机构一起商讨可用药物，以便治疗糖尿病、高血压或可能使 NASH 变复杂的其他疾病。

移植

如果肝硬化导致肝衰竭，您可能需要进行肝脏移植。



研究表明，有些人需要减重 7%–10%，才能减轻肝脏炎症。如果您的 BMI 超过 40，您可能要进行一些减肥手术，如胃内水球或减肥手术。

临床试验适合我吗？

如果您有患 NAFLD 或 NASH 的风险，您可以考虑参加临床试验。临床试验属于调研研究，旨在寻找新方法来预防、发现、治疗疾病，或者提高生活质量。该研究可帮助科学家：

- 确定最合适的护理方式
- 确定药物的最佳剂量
- 找出疾病的治疗方法
- 治疗在不同人群身上表现出不同症状的疾病
- 了解治疗如何影响个人或其他疾病



INTERNATIONAL
NASH DAY | 

www.international-nash-day.com

#NASHday @globalliver



全球肝脏研究所 (The Global Liver Institute) 是符合 501(c)(3) 免税条款的非营利组织，总部设在美国华盛顿特区，并在美国和欧洲设有办事处。我们的使命是通过促进创新、协作及扩展优化方法来提高肝脏群的有效性，最终消除肝脏疾病。国际 NASH 日及其徽标是全球肝脏研究所的注册商标。

本内容旨在向公众提供有用的健康信息，并不是针对个人问题的医嘱。全球肝脏研究所（包括其董事会和工作人员）明确拒绝为由于使用和应用上述任何内容而造成的直接或间接、个人或其他方面的后果承担任何责任、损失或风险。

来源

非酒精性脂肪肝病；霍普金斯医学院 - <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/nonalcoholic-fatty-liver-disease>

Paik JM, Henry L, De Avila L, Younossi E, Racila A, Younossi ZM. Mortality related to nonalcoholic fatty liver disease is increasing in the United States (在美国，与非酒精性脂肪肝病相关的死亡率在上升)。Hepatol Commun (《肝脏病学通讯》) 2019;3:1459 - 1471。

Lindenmeyer, C. C. 和 McCullough, A. J. (2018 年)。The Natural History of Nonalcoholic Fatty Liver Disease-An Evolving View (以发展的观点看非酒精性脂肪肝病的自然史)。肝病临床, 22(1), 11 - 21 <https://doi.org/10.1016/j.cld.2017.08.003>

欧洲肝脏研究协会 (EASL); 欧洲糖尿病研究协会 (EASD); 欧洲肥胖研究协会 (EASO)。EASL-EASD-EASO Clinical Practice Guidelines for the management of non-alcoholic fatty liver disease (EASL-EASD-EASO 非酒精性脂肪肝病临床治疗指南)。J Hepatol (《肝脏病学杂志》) 2016;64(6):1388-1402。

Chalasani N, Younossi Z, Lavine JE 等。The diagnosis and management of non-alcoholic fatty liver disease: practice guideline by the American Association for the Study of Liver Diseases, American College of Gastroenterology, and the American Gastroenterological Association (非酒精性脂肪肝病的诊断和治疗: 美国肝病研究协会、美国胃肠病学学院、美国胃肠病学学会的实践指南)。Hepatology (《肝脏病学》) 2012;55(6):2005 - 2023。

非酒精性脂肪肝病；霍普金斯医学院 - <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/nonalcoholic-fatty-liver-disease>

Clinical Trials for NAFLD & NASH (NAFLD 和 NASH 的临床试验)；国家糖尿病、消化和肾脏疾病研究所 - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/nafl-d-nash/clinical-trials>