

NAFLD या NASH: क्या आपका नदिन कया गया है?

NAFLD/NASH क्या है?

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

NAFLD, अल्कोहल-रहित वसायुक्त यकृत रोग, एक ऐसी स्थिति है जहां 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-अल्कोहल स्टीटोहेपेटाइटिस
(Nonalcoholic steatohepatitis, NASH)

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

NAFLD/NASH का नदिन कैसे कया जाता है?

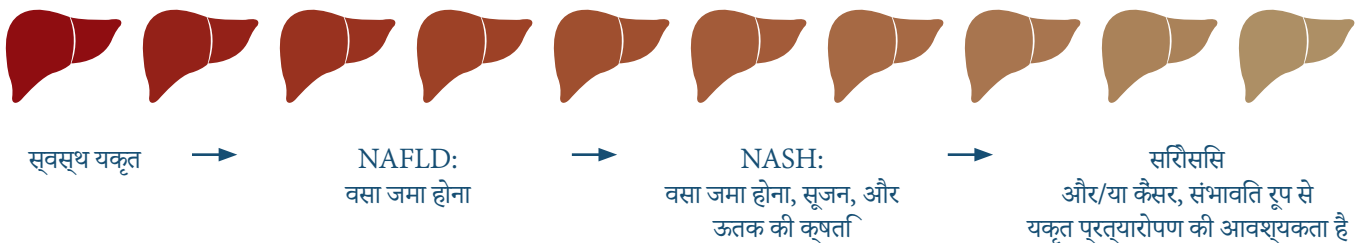
NAFLD और NASH में प्रारंभिक अवस्था में बहुत कम अवलोकनीय लक्षण हो सकते हैं। NAFLD/NASH के नदिन के लिए कई परीक्षण हैं। इन परीक्षणों में शामिल हैं:

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

NAFLD और NASH के नदिन में क्या अंतर है?

यदि नदिन कया जाता है, तो आप यकृत रोग के प्रारंभिक अवस्था या अंतिम अवस्था में हो सकते हैं। यहां बताया गया है कि आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता अंतर कैसे निर्धारित करते हैं:

- यदि आपको वसा है लेकिन कोई सूजन या ऊतक क्षति नहीं है, तो NAFLD का नदिन होता है
- यदि आपको वसा, सूजन या यकृत की क्षति है, तो NASH का नदिन होता है
- यदि आपके यकृत में फाइब्रोसिस नामक नशान वाले ऊतक का एक प्रकार है, तो आप सरिससि विकसित कर सकते हैं



अगर NASH के साथ मेरा नदिान कयिा जाता है तो क्या होगा?

वर्तमान में, NAFLD/NASH के लिए कोई अनुमोदित दवाएं नहीं हैं। हालांकि, 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 विकास होने का उच्च जोखिम है। NASH या अल्कोहल-रहित वसायुक्त यकृत रोग से ग्रस्त लोगों के लिए हृदय संबंधी मौते मृत्यु दर के प्रमुख कारणों में से एक है।

यदि अनुपचारित छोड़ दिया जाता है और यकृत वफिलता की स्थितितिक क्षतगिरस्त 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।

NAFLD/NASH के उपचार के लिए क्या विकल्प हैं?

NASH जतिना गंभीर हो जाता है, प्रबंधन करना उतना ही मुश्किल हो जाता है। यकृत में वसा की मात्रा को पोषण, शारीरिक गतिविधि, पर्याप्त नींद के माध्यम से कम किया जा सकता है। यह NAFLD और NASH को सभी अवस्थाओं में मदद कर सकता है।

जबकि अनुमोदित उपचार नहीं है, पोषण और शारीरिक गतिविधि के माध्यम से जीवन शैली में परिवर्तन की सफिरशि की जाती है। यह इसके माध्यम से किया जा सकता है:

- 1 स्वस्थ खाने के विकल्प
- 2 भोजन परोसने की सीमति मात्रा
- 3 शारीरिक रूप से सक्रिय होना



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



दनि में फल और सब्जियों के 5 भागों का लक्ष्य रखें



साबुत अनाज सहित अधिक फाइबर वाले खाद्य पदार्थ खाएं



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



प्रतिसप्ताह 2 से 3 बार मछली का सेवन करें



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



प्रोसेस किए हुए खाद्य पदार्थ और फास्ट फूड से बचें



संतृप्त वसा से बचें



एक दनि में 60 मनिट की शारीरिक गतिविधिका लक्ष्य रखें। यह सब एक ही समय में होना जरूरी नहीं है। अधिक चले, व्यायाम करें, जब भी संभव हो सीढ़ियां चढ़ें

मेरे स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ अगले कदम क्या है?



आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता गंभीरता का निर्धारण करने और उपचार पर परामर्श प्रदान करने के लिए आपके लिए नियमिति मूल्यांकन हेतु समय निर्धारित करेंगे।

इसमें शामिल हो सकते हैं:

- आपके यकृत के अनुसूचित रक्त परीक्षण और/या इमेजिंग (जैसे, अल्ट्रासाउंड, MRI)
- जीवन शैली में बदलाव के लिए एक पोषण विशेषज्ञ या अनुसंधान ट्रेनर के साथ काम करना

NASH से पीड़ित व्यक्तियों के लिए, स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता सूजन और सिरिसिस के कारण होने वाली समस्याओं के इलाज के लिए कई प्रकार के विकल्प प्रदान कर सकते हैं। इनमें शामिल हैं:

जीवन शैली

पोषण और शारीरिक गतिविधि के माध्यम से जीवन शैली में परिवर्तन

दवा

आपके यकृत में बने हुए वसा को कम करने के लिए कोई दवा उपलब्ध नहीं है। हालांकि, अनुमोदन के लिए नैदानिक परीक्षणों में कई दवाओं का परीक्षण किया जा रहा है। यदि आपको NASH है, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ डायबटीज, उच्च रक्तचाप या अन्य स्थितियों जो NASH को जटिल बना सकती हैं उसके लिए संभव दवाओं पर काम करें।

प्रत्यारोपण

यदि सिरिसिस यकृत की वफिलता का कारण बनता है, तो आपको यकृत प्रत्यारोपण की आवश्यकता हो सकती है।



अनुसंधान से पता चलता है कि कुछ व्यक्तियों को यकृत की सूजन को कम करने के लिए शरीर के वजन का 7 से 10 प्रतिशत तक कम करना पड़ सकता है। यदि आपका BMI 40 से अधिक है, तो आप वजन घटाने की प्रक्रिया के लिए उम्मीदवार हो सकते हैं, जैसे गैस्ट्रिक बैलून या बैरिएट्रिक सर्जरी।

क्या मेरे लिए नैदानिक परीक्षण है?

यदि आपको NAFLD या NASH का जोखिम है या इसका नदिन किया जाता है, तो आप नैदानिक परीक्षण का एक हिससा होने पर वचिर 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 नमिन 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 का उपचार व्यक्त या अन्य स्थितियों को कैसे प्रभावित करता है



INTERNATIONAL
NASH DAY | 

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। मे हैहमारा मशिन यकृत रोग के उन्मूलन के लिए नवाचार को बढ़ावा देकर, सभ में सुधार करना है। अंतर्राष्ट्रीय NASH दविस 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 विशेष रूप से सभी जम्मेदारी का अस्वीकार करते हैं।

सूत्रोत

अल्कोहल-रहित वसायुक्त यकृत रोग; जॉन्स हॉपकिन्स मेडिसिनि - <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। अमेरिका में अल्कोहल-रहित वसायुक्त यकृत रोग से संबंधित मृत्यु दर बढ़ रही है। *Hepatol Commun* 2019;3:1459–1471।

Lindenmeyer, C. C., & McCullough, A. J. (2018)। अल्कोहल-रहित वसायुक्त यकृत रोग का प्राकृतिक इतिहास-एक उभरता दृश्य। *यकृत रोग में संक्षिप्त कोर्स*, 22(1), 11–21 <https://doi.org/10.1016/j.cld.2017.08.003>

यकृत के अध्ययन के लिए यूरोपीय एसोसिएशन (European Association for the Study of the Liver, EASL); डायबटीज के अध्ययन के लिए यूरोपीय एसोसिएशन (European Association for the Study of Diabetes, EASD); मोटापे के अध्ययन के लिए यूरोपीय एसोसिएशन (European Association for the Study of Obesity, EASO)। अल्कोहल-रहित वसायुक्त यकृत रोग के प्रबंधन के लिए EASL-EASD-EASO नैदानिक अभ्यास दिशानिर्देश। *J Hepatol*, 2016;64(6):1388–1402.

Chalasanani N, Younossi Z, Lavine JE, et al. अल्कोहल-रहित वसायुक्त यकृत रोग का नदिन और प्रबंधन: अमेरिकन एसोसिएशन फॉर द स्टडी ऑफ लीवर डिजीज, अमेरिकन कॉलेज ऑफ गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी और अमेरिकन गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिकल एसोसिएशन द्वारा अभ्यास दिशानिर्देश। *हेपेटोलॉजी*। 2012;55(6):2005–2023।

अल्कोहल-रहित वसायुक्त यकृत रोग; जॉन्स हॉपकिन्स मेडिसिनि - <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/nonalcoholic-fatty-liver-disease>

NAFLD और NASH के लिए नैदानिक परीक्षण; नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ डायबटीज एंड डायजेस्टिव एंड कब्जिनी डिजीज - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/naflid-nash/clinical-trials>