

NAFLD/NASH ve Diyabet: Hastalar Neleri Bilmeli?

Hastaların hem NAFLD/NASH hem de diyabet olması yaygındır ve ne yazık ki, her iki rahatsızlığı olan hastalar, karaciğer hastalığı olmayanlara kıyasla daha yüksek karaciğere ve karaciğere bağlı olmayan hastalık ve erken ölüm riskine sahiptir.¹ NAFLD/NASH ve diyabeti nasıl önleyebileceğiniz, yönetebileceğiniz ve tedavi edebileceğiniz hakkında daha fazla bilgi edinin.



Dünyadaki her 10 kişiden tahminen 2'si veya 3'ünde şu anda NAFLD var



Dünyadaki her 10 kişiden tahmini 1'i diyabet hastasıdır



Amerika Birleşik Devletleri'nde tip 2 diyabete sahip her 10 kişiden 7'sinde NAFLD var

NAFLD/NASH nedir?

Alkolden bağımsız karaciğer yağlanması hastalığı (NAFLD)

Alkolden bağımsız karaciğer yağlanması hastalığı (NAFLD), karaciğerde çok fazla yağ birikmesi durumudur. Tedavi edilmezse, NAFLD ciddi karaciğer sorunlarına yol açabilir.

Alkolden Bağımsız Steatohepatit (NASH)

Alkolden bağımsız steatohepatit (NASH), fazla yağın iltihaplanmaya (karaciğerde şişme) ve karaciğerde fibrozise (yara izi) dönüştüğü zaman ortaya çıkar. Ciddileşmesi durumunda NASH, siroza veya karaciğer kanserine yol açabilir ve bu da potansiyel olarak zor bir durum olan bir karaciğer nakli gerektirebilir. Nakil için karaciğerler genellikle ölen bağışçılardan veya yakın zamanda vefat etmiş kişilerden alınır² ve bu karaciğerler için bekleme süresi yalnızca Amerika Birleşik Devletleri'nde 30 günden az ila beş yıl arasında değişebilir.³

Diyabet nedir?

Pankreas, gıdalarda bulunan glikozun enerji için hücrelerinize girmesine yardımcı olan insülinü salgılar. İnsülin olmadan glikoz kanda kalır ve hücrelerin içine ulaşmaz.⁴

Kronik bir hastalık olan diyabet, bir kişinin kandaki glikozu (kan şekeri) yükseldiğinde ortaya çıkar. Çocuk ve ergenlerde en sık görülen tip 1 diyabette (T1D),^{5 6 7} kişinin pankreası kendi başına çok az insülin üretir veya hiç üretmez. Kanıtlar, T1D'nin otoimmün bir hastalık olduğunu göstermektedir.⁸ Genellikle yetişkinlerde görülen en yaygın form olan tip 2 diyabette (T2D), kişinin vücudu insüline daha az duyarlı (dirençli) hale gelir ve vücut, glikoz seviyelerini normalleştirmek için yeterli insülini sağlayamaz ve üretmez.⁹

NASH ve Diyabet Ne Kadar Yaygındır?

Both NASH and diabetes are increasing in global prevalence. Dünya çapındaki insanların %25-30'unun şu anda NAFLD'ye sahip olduğu ve %2-6'sının NASH'ye sahip olduğu^{10 11} ve NASH prevalansının 2030'a kadar %50'nin üzerinde artabileceği tahmin edilmektedir.¹² Araştırmacılar, diyabet konusunda, global nüfusun %9,3'ünün veya 463 milyon insanın 2019 yılında diyabet hastası olduğunu tahmin ediyor ve bu sayının 2030'a kadar %25 ve 2045'e kadar da %51 artacağını tahmin ediyor.¹³

Hastaların hem NASH hem de diyabet olması yaygın bir durumdur. T2D'li bireyler için, NAFLD prevalansı ABD'deki yetişkinlerin %70'ini etkilemektedir ve bu kişilerin tahmini olarak %30'u NASH ve yaklaşık %20'si karaciğer fibrozuna sahiptir.^{14 15 16 17} Hindistan'da yapılan büyük bir çalışmada, 25 ila 84 yaşları arasındaki T2D'li hastaların %56,5'inde NAFLD bulunmaktadır ve yalnızca kuzey Hindistan eyaletlerinde, NAFLD %72,4 oranında yaygındır.^{18 19} Özellikle, Romanya'daki araştırmacılar, çoğunlukla Kafkas ve daha yaşlı olan T2D'li hastaları incelediler ve daha yüksek bir vücut kitle indeksine (obezite) sahip olmanın şiddetli steatoz ve fibroz gelişme riskini artırdığını tespit ettiler.²⁰

NAFLD/NASH ve Diyabet

Ya Hem NAFLD/NASH Hem de Diyabet Varsa?

Hem NAFLD/NASH hem de diyabeti olan hastalar için erken teşhis, yönetim ve tedavi çok önemlidir. Her iki rahatsızlığı olan hastalar, karaciğer hastalığı olmayanlara göre daha yüksek karaciğere bağlı ve karaciğere bağlı olmayan hastalık ve erken ölüm riskine sahiptir.²⁷ Neyse ki doktorlar, NAFLD/NASH için fibrozu değerlendirmeye ve izlemeye yardımcı olmak için kan testleri de dahil olmak üzere bir dizi invazif olmayan teşhis ve ayrıca diyabeti teşhis etmek için kan testlerini kullanabilmektedir.

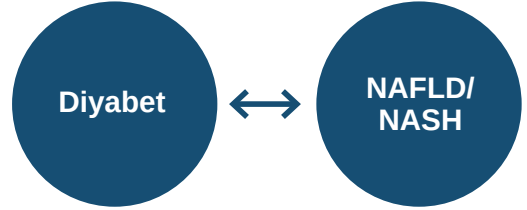


Doktorlar, durumunuzu değerlendirmek ve izlemek için kan testleri gibi non-invaziv teşhisler kullanabilir.

NAFLD/NASH ve Diyabet Nasıl Birbiriyle Bağlantılıdır?

NAFLD/NASH ve T2D, metabolik sendrom için risk faktörlerinden biri olan obezite ile yakından bağlantılıdır. Metabolik sendrom, T2D, kalp hastalıkları ve diğer hastalıkların riskini artıran birbirine bağlı bir grup faktördür²¹ ve NAFLD/NASH, araştırmacıların incelediği metabolik sendromla yakın bir ilişkiyi göstermektedir.

Araştırmacılar ayrıca NAFLD/NASH ile diyabet arasındaki bağlantıyı ve her bir durumun diğerine katkıda bulunabileceği veya yol açabileceği yolları incelemeye devam ediyorlar. Detaylı araştırmalar sayesinde araştırmacılar şu bilgilere ulaştı:



NASH, T2D geliştirme riskinin artmasıyla ilişkilidir.

NAFLD, iki ila üç kat artmış olan T2D geliştirme riski ile ilişkilidir; daha şiddetli karaciğer hastalığı olan hastalarda bu risk daha yüksek olabilir.²²

Diyabetli hastalar, hastalığın NAFLD'den NASH'e dönüşmesi açısından yüksek risk altındadır.²³

T2D ve diyabet riski, karaciğer enzimlerinden bağımsız olarak NAFLD'nin şiddeti, NASH'e dönüşme,^{24 25} ileri fibroz ve hepatoselüler karsinom (HCC) gelişimi ile yakından ilişkilidir.²⁶

NAFLD/NASH ve Diyabet İçin Tedavi Seçenekleri Nelerdir?

Şu anda, yalnızca Hindistan'da NASH için özel olarak onaylanmış bir ilaç bulunmaktadır ve bu da birçok tedarikçinin hastalığı tersine çevirmek için önleme ve yaşam tarzı değişikliğine odaklanmasını sağlamaktadır. Bu davranışsal tedavi; diyet, egzersiz ve davranışsal terapiye odaklanır.²⁸

Diyabet tedavisi için tedarikçiler; diyet, yaşam tarzı, ilaç ve insüline odaklanır. T2D'yi tedavi etmek için kullanılan bazı ilaçlar, pioglitazon ve glukagon benzeri peptid-1 reseptör agonistleri (GLP-1RA'lar) gibi NAFLD veya NASH'i yönetmek için potansiyel olarak faydalı olabilir.^{29 30} Sodyum-glikoz ko-taşınatıcı-2 (SGLT2) inhibitörleri olarak adlandırılan başka bir ajan sınıfı umut verici niteliğe sahiptir, ancak şu anda yeterli kanıt bulunmamaktadır.³¹ Ayrıca bu tedavilerin klinik potansiyelini tam olarak anlamak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

Kişisel tedaviniz için en iyi olabilecek seçenekler hakkında doktorunuza danışın.

Yaşam tarzı değişikliği; diyet, egzersiz ve davranışsal terapiye odaklanır.



NASH veya diyabet riskiniz ve tarama ve tedavi seçenekleriniz hakkında doktorunuza danışın.

Diyabet

Diyabetli Hastalar, Doktorlarına NAFLD/NASH Hakkında Hangi Soruları Sormalıdır?

Diyabetiniz varsa, doktorunuza NAFLD/NASH ile ilgili aşağıdaki soruları sorabilirsiniz:

- NAFLD/NASH için risk faktörleri nelerdir?
- NAFLD/NASH testi olmalı mıyım?
- Non-invaziv tanı testleri için seçeneklerim nelerdir?
- NAFLD/NASH ve diyabeti birlikte yönetmeye yönelik yaklaşımınız nedir?
- NAFLD/NASH'i yönetmek veya önlemek için hangi kaynaklar mevcut?
- Bağlanmam gereken başka doktorlar var mı? Öyleyse, ana iletişim noktam kim olacak?

NAFLD/NASH

NAFLD/NASH'li Hastalar, Doktorlarına Diyabet Hakkında Hangi Soruları Sormalıdır?

NAFLD/NASH'iniz varsa, doktorunuza diyabet hakkında aşağıdaki soruları sorabilirsiniz:

- Diyabet için risk faktörleri nelerdir?
- Diyabet testi olmalı mıyım?
- Teşhis testleri için seçeneklerim nelerdir?
- NAFLD/NASH ve diyabeti birlikte yönetmeye yönelik yaklaşımınız nedir?
- Diyabeti yönetmek veya önlemek için hangi tedaviler ve kaynaklar mevcuttur?
- Bağlanmam gereken başka doktorlar var mı? If so, who will be my main point of contact?



INTERNATIONAL
NASH DAY | 

Bu bilgiler, bilimsel araştırma ve veriler kullanılarak Global Liver Institute tarafından geliştirilmiştir. Kaynakların tam listesi için lütfen www.international-nash-day.com/sources sayfasını ziyaret edin

2021'de yayınlandı

Global Liver Institute (GLI), merkezi ABD, Washington, D.C.'de bulunan ve ABD ve Avrupa'da ofislere sahip 501(c)(3) vergiden muaf, kâr amacı gütmeyen bir kuruluştur. GLI'nin vizyonunu; karaciğer sağlığının, karaciğer hastalığının yaygınlığı ve etkisiyle orantılı olarak global halk sağlığı gündeminde yerini alması oluşturmaktadır. GLI'nin misyonu; inovasyonu ve iş birliğini teşvik ederek karaciğer hastalıklarının ortadan kaldırılmasına yardımcı olmak için en uygun yaklaşımların ölçeklendirilmesini destekleyerek karaciğer hastalığından etkilenen bireylerin ve ailelerin yaşamlarını iyileştirmektir. Daha fazla bilgi için www.GlobalLiver.org sayfasını ziyaret edin.

Bu içerik, insanlar için yararlı sağlık bilgileri sağlamayı amaçlamaktadır. Bu içerik, bireysel sorunlar için tıbbi tavsiye niteliğinde değildir. GLI, yönetim kurulu ve personeli de dahil olmak üzere, herhangi bir içeriğin doğrudan veya dolaylı olarak kullanılması ve uygulanmasının bir sonucu olarak ortaya çıkan kişisel veya başka türlü sorumluluk, kayıp veya riskten özellikle sorumlu değildir.

www.international-nash-day.com

#NASHday @globalliver

