

NAFLD/NASH और डायबटीज: मरीजों को क्या जानना चाहिए?

मरीजों के लिए **NAFLD/NASH** और डायबटीज दोनों का होना आम बात है और दुर्भाग्य से, दोनों स्थितियों वाले रोगियों में एक से संबंधित और गैर-यकृत से संबंधित बीमारी और यकृत की बीमारी के बिना समय से पहले मृत्यु का खतरा अधिक होता है।¹ **NAFLD/NASH** और डायबटीज से बचाव, प्रबंधन और उपचार कैसे करे, इसके बारे में और नीचे पढ़ें।



दुनिया के प्रत्येक 10 में से 2-3 लोगों को वर्तमान में
NAFLD है



दुनिया में प्रत्येक 10 में से 1 व्यक्ति को डायबटीज है



अमेरिका में टाइप 2 डायबटीज के साथ रहने वाले 10 में से 7
लोगों में NAFLD है

NAFLD/NASH क्या है?

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

अल्कोहल-रहित वसायुक्त यकृत रोग (NAFLD) एक ऐसी स्थिति है जिसमें बहुत अधिक वसा लिवर में जमा हो जाती है। यदि अनुपचारित छोड़ दिया जाता है, तो NAFLD गंभीर यकृत समस्याओं का कारण बन सकता है।

गैर-अल्कोहल स्टीटोहेपेटाइटिस (Nonalcoholic steatohepatitis, NASH)

गैर-अल्कोहल स्टीटोहेपेटाइटिस (NASH) तब होता है जब अतिरिक्त वसा सूजन (यकृत में फुलाव) और यकृत के फाइब्रोसिस (पड़ने वाले नशान) में बदल जाती है। यदि पर्याप्त गंभीर है, तो NASH सरिंसिस या यकृत कैंसर का कारण बन सकता है, संभावित रूप से यकृत प्रत्यारोपण की आवश्यकता होती है, जो एक कठिन स्थिति प्रस्तुत करता है। प्रत्यारोपण के लिए लीवर आमतौर पर मृतक दाताओं, या हाल ही में नधिन हो चुके लोगों से आते हैं,² और इन लीवरो की प्रतीक्षा अवधि लंबी हो सकती है, जो अकेले अमेरिका में 30 दिनों से कम से पांच साल तक होती है।³

डायबटीज क्या है?

अग्न्याशय इंसुलिन स्रावित करता है जो भोजन से ग्लूकोज को ऊर्जा के लिए आपकी कोशिकाओं में जाने में मदद करता है। इंसुलिन के बिना, ग्लूकोज रक्त में रहता है और कोशिकाओं के अंदर नहीं पहुंचता है।⁴

डायबटीज, एक पुरानी बीमारी, तब होती है जब किसी व्यक्ति का रक्त ग्लूकोज (रक्त शर्करा) बढ़ जाता है। टाइप 1 डायबटीज (T1D) में, बच्चों और कशिशो^{5 6 7} में दखिने वाला सबसे सामान्य रूप, व्यक्ति का अग्न्याशय अपने आप में कोई इंसुलिन नहीं बनाता है। प्रमाण बताते हैं कि T1D एक स्व-प्रतिक्रमिता बीमारी है।⁸ टाइप 2 मधुमेह (T2D) में, आमतौर पर वयस्कों में होने वाला सबसे सामान्य रूप है, एक व्यक्ति का शरीर इंसुलिन के प्रतिक्रम संवेदनशील (प्रतिरोधी) हो जाता है और शरीर इससे क्षतिपूर्ति नहीं कर सकता है और ग्लूकोज के स्तर को सामान्य करने के लिए पर्याप्त इंसुलिन का उत्पादन करता है।⁹

NASH और डायबटीजकतिना आम है?

NASH और डायबटीज दोनो की वैश्विक व्यापकता बढ़ रही है। यह अनुमान है कि वर्तमान में दुनिया भर में 25-30% लोगों को NAFLD और 2-6% को NASH,^{10 11} है और 2030 तक NASH की व्यापकता 50% से अधिक बढ़ सकती है।¹² डायबटीज के लिए, शोधकर्ताओं का अनुमान है कि वैश्विक आबादी के 9.3%, या 463 मिलियन लोगों को, 2019 में डायबटीज था और यह संख्या 2030 तक 25% और 2045 तक 51% बढ़ेगी।¹³

मरीजों के लिए NASH और डायबटीज दोनों होना आम है। T2D वाले व्यक्तियों के लिए, NAFLD की व्यापकता अमेरिका में 70% वयस्कों को प्रभावित करती है, जिसमें अनुमानित 30% NASH है और लगभग 20% में यकृत फाइब्रोसिस है।^{14 15 16 17} भारत में एक बड़े अध्ययन में, 25 और 84 की उम्र के बीच T2D के साथ कुल मिलाकर 56.5% रोगियों में NAFLD था; अकेले उत्तरी भारतीय राज्यों में, NAFLD 72.4% में व्याप्त था।^{18 19} उल्लेखनीय रूप से, रोमानिया में शोधकर्ताओं ने T2D के रोगियों की जांच की, जो ज्यादातर कोकेशियन और अधिक उम्र के थे और पाया गया कि उच्च शरीर सूचकांक (मोटापा) गंभीर स्टीटोसिस और फाइब्रोसिस के विकास का जोखिम बढ़ जाता है।²⁰

NAFLD / NASH और डायबटीज

क्या होगा यदि मेरे को NAFLD/ NASH और डायबटीज दोनो है?

शुरुआती समय पे पता चलना, प्रबंधन और उपचार उन मरीजों के लिए महत्वपूर्ण है जिनको NAFLD/NASH और डायबटीज दोनो है। दोनो स्थितियों वाले मरीजों में यकृत से संबंधित और गैर-यकृत से संबंधित बीमारी और यकृत की बीमारी बनिा की अपेक्षा में समय से पहले मौत का खतरा अधिक होता है।²⁷ सौभाग्य से, डॉक्टर रक्त परीक्षण सहित कई गैर-इनवेसिव नदिान का उपयोग कर सकते है। NAFLD/NASH के लिए फाइब्रोसिस का आकलन और नगिरानी करने में मदद करने के लिए और डायबटीज के नदिान के लिए रक्त परीक्षण का उपयोग भी कर सकता है।

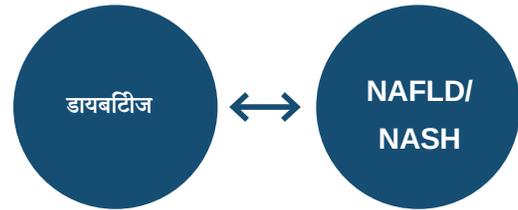


डॉक्टर आपकी स्थितियों का आकलन और नगिरानी करने में मदद करने के लिए गैर-इनवेसिव नदिान जैसे रक्त परीक्षण का उपयोग कर सकते है।

NAFLD/NASH और डायबटीज कैसे जुड़े है?

NAFLD/NASH और T2D दोनो मोटापे के साथ नकितता से जुड़े हुए है, जो चयापचय सडिरोम के जोखिम कारकों में से एक है। चयापचय सडिरोम इंटरकनेक्टेड कारकों का एक समूह है जो T2D, हृदय रोगों और अन्य बीमारियों के जोखिम को बढ़ाता है,²¹ और NAFLD/NASH का चयापचय सडिरोम के साथ घनष्ठि संबंध है उसपे शोधकर्ता जांच कर रहे है।

शोधकर्ताओं ने NAFLD/NASH और डायबटीज के बीच की कड़ी और उन तरीकों का अध्ययन करना जारी रखा है जिनमें प्रत्येक स्थिति दूसरे के लिए योगदान देती है या अन्य को आगे बढ़ाती है। गहन अध्ययन के माध्यम से, शोधकर्ताओं ने सीखा है कि:



NASH T2D वकिसति होने के जोखिम से जुड़ा है।

NAFLD T2D के विकास के दो से तीन गुना बड़े जोखिम के साथ जुड़ा हुआ है; अधिक गंभीर यकृत की बीमारी वाले रोगियों में यह जोखिम अधिक हो सकता है।²²

डायबटीज के मरीजों में NAFLD से NASH तक बीमारी के बढ़ने का खतरा है।²³

T2D और डायबटीज का जोखिम NAFLD की गंभीरता, NASH की प्रगत, वकिसति फाइब्रोसिस और हेपेटोसेलुलर कार्सिनीमा (hepatocellular carcinoma, HCC) के विकास के साथ जुड़ा हुआ है,^{24 25} स्वतंत्र रूप से यकृत एंजाइम।²⁶

NAFLD/NASH और डायबटीज के लिए उपचार के विकल्प क्या है?

वर्तमान में, केवल भारत में NASH के लिए विशेष रूप से अनुमोदित एक दवा है, जिससे कई प्रदाता बीमारी को रोकने के लिए नविवरण और जीवन शैली सुधार पर ध्यान केंद्रित करते हैं। यह व्यवहार उपचार आहार, व्यायाम और व्यवहार चिकित्सा पर केंद्रित है।²⁸

डायबटीज के उपचार के लिए, प्रदाता आहार, जीवन शैली, दवा और इंसुलिन पर ध्यान केंद्रित करते हैं। T2D के उपचार के लिए उपयोग की जाने वाली कुछ दवाएं संभावित रूप से NAFLD या NASH, जैसे कि पियोग्लिटैजोन और ग्लूकागन जैसे पेप्टाइड -1 रसिप्टर एगोनिस्ट (GLP-1RAS) के प्रबंधन के लिए उपयोगी हो सकती हैं।^{29 30} एक अन्य वर्ग सोडियम-ग्लूकोज सह-ट्रांसपोर्टर -2 (SGLT2) अवरोधक नामक एजेंट आशाजनक है, लेकिन वर्तमान में कम सबूत है।³¹ हालांकि, इन उपचारों की नैदानिक क्षमता को पूरी तरह से समझने के लिए अधिक काम करने की आवश्यकता है।

अपने डॉक्टर से उन विकल्पों के बारे में बात करें जो आपके व्यक्तिगत उपचार के लिए श्रेष्ठ हो सकते हैं।

जीवन शैली सुधार आहार,
व्यायाम और व्यवहार
चिकित्सा पर केंद्रित है।



NAFLD या डायबटीज के लिए अपने जोखिम और स्क्रीनिंग और उपचार के लिए अपने विकल्पों के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।

डायबटीज

डायबटीज वाले मरीजों को NAFLD/NASH के बारे में अपने डॉक्टरों से क्या सवाल पूछने चाहिए?

यदि आपको डायबटीज है, तो अपने डॉक्टर से NAFLD/NASH के बारे में नमिन्लखित प्रश्न पूछें:

- NAFLD/NASH के लिए क्या जोखिम कारक है?
- क्या मुझे NAFLD/NASH के लिए परीक्षण कराना चाहिए?
- गैर-इनवेसिव नैदानिक परीक्षणों के लिए मेरे विकल्प क्या हैं?
- NAFLD/NASH और डायबटीज को एक साथ प्रबंधित करने के लिए आपका दृष्टिकोण क्या है?
- NAFLD/NASH को प्रबंधित करने या रोकने के लिए मेरे पास कौन से संसाधन उपलब्ध हैं?
- क्या अन्य डॉक्टर हैं जिनके साथ मुझे जुड़ना चाहिए? यदि हां, तो मेरा मुख्य संपर्क कौन होगा?

NAFLD/
NASH

NAFLD/NASH के साथ मरीजों को डायबटीज के बारे में अपने डॉक्टरों से क्या प्रश्न पूछना चाहिए?

यदि आपको NAFLD/NASH है, तो अपने डॉक्टर से डायबटीज के बारे में नमिन्लखित प्रश्न पूछें:

- डायबटीज के लिए जोखिम कारक क्या हैं?
- क्या मुझे डायबटीज के लिए परीक्षण कराना चाहिए?
- नैदानिक परीक्षणों के लिए मेरे क्या विकल्प हैं?
- NAFLD/NASH और डायबटीज को एक साथ प्रबंधित करने के लिए आपका दृष्टिकोण क्या है?
- मधुमेह के प्रबंधन या नविवरण के लिए मुझे क्या उपचार और संसाधन उपलब्ध हैं?
- क्या अन्य डॉक्टर हैं जिनके साथ मुझे जुड़ना चाहिए? यदि हां, तो मेरा मुख्य संपर्क कौन होगा?



INTERNATIONAL
NASH DAY | 

यह जानकारी ग्लोबल लिवर इंस्टीट्यूट द्वारा वैज्ञानिक अनुसंधान और डेटा का उपयोग करके वकिसति की गई थी। स्रोतों की पूरी सूची के लिए, कृपया www.international-nash-day.com/sources पर जाएं।

2021 में प्रकाशति

ग्लोबल लिवर इंस्टीट्यूट (Global Liver Institute, GLI) एक 501 (c)(3) कर-मुक्त लाभ-रहित संस्था है, जिसका मुख्यालय अमेरिका और यूरोप के कार्यालयों के साथ वाशिंगटन, DC, अमेरिका में है। GLI का वज़िन यकृत स्वास्थ्य के लिए है, जो का वैश्विक सार्वजनिक स्वास्थ्य एजेंडे के स्थान पर अपनी जगह लेने के लिए और यकृत रोग के प्रभाव के साथ प्रचलति है। GLI का मशिन यकृत रोग से प्रभावति व्यक्तियों और परिवारों के जीवन को नवप्रवर्तन को बढ़ावा देना, सहयोग को प्रोत्साहति करना, और यकृत रोगों के उन्मूलन में मदद करने के लिए इष्टतम दृष्टिकोणों को बढ़ाने में सहायता करना है। अधिक जानकारी के लिए, www.GlobalLiver.org पर जाएं।

इस सामग्री का उद्देश्य आम जनता को उपयोगी स्वास्थ्य जानकारी प्रदान करना है। यह सामग्री व्यक्तितगत समस्याओं के लिए चिकित्सा सलाह के रूप में अभिप्रेरति नहीं है। GLI, अपने नदिशक मंडल और कर्मचारी कर्मियों सहति, वशिष रूप से कसि भी दायतिव, हानि, या जोखमि, व्यक्तितगत या अन्यथा, जो कसि भी सामग्री के उपयोग और आवेदन के प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से परिणामी है, के लिए सभी जिम्मेदारी को स्वीकार करता है।

www.international-nash-day.com

#NASHday @globalliver

