

## दुबले व्यक्तियों में NASH: मरीजों को क्या जानना चाहिए?

जबकि मोटापा NAFLD/NASH के साथ दृढ़ता से जुड़ा हुआ है, जो लोग ज्यादा वजन वाले नहीं हैं उनको भी NAFLD/NASH हो सकता है।

यदि आप दुबले हैं, तो NAFLD/NASH के इलाज में कैसे रोकें, प्रबंधित करें और उपचार करें, इसके बारे में और नीचे पढ़ें।



जो लोग ज्यादा वजन वाले नहीं हैं,  
उनमें NAFLD/NASH भी  
हो सकता 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 नशियान) 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 नशियान हो चुके लोगों से आते हैं,<sup>1</sup> और इन लीवरों की प्रतीक्षा अवधि लंबी हो सकती है, जो अकेले अमेरिका में 30 दिनों से कम से पांच साल तक होती है।<sup>2</sup>

### "दुबले NAFLD/NASH" या "गैर-मोटे NAFLD/NASH" क्या है?

शब्द "दुबले NAFLD/NASH" या "गैर-मोटे NAFLD/NASH" NAFLD/NASH को संदर्भित करने के बोलचाल के तरीके हैं जो एक रोगी में होता है जो मोटापे से ग्रस्त नहीं है। ये शब्द वशिष्ट नशियान नहीं हैं; बल्कि, जो मरीजों दुबले होते हैं और NAFLD/NASH होता है, वे NAFLD/NASH रोगी की बड़ी आबादी का भाग होते हैं।

सामान्य तौर पर, चिकित्सक और शोधकर्ता NAFLD/NASH के मरीजों को परिभाषित करते हैं जो "दुबले" होते हैं, जिनके पास बॉडी मास इंडेक्स (body mass index, BMI) <25 कगिरा/मीटर<sup>2</sup> होता है।<sup>3</sup> इस परिभाषा का एक अपवाद यह है कि एशियाई मरीजों में BMI <23 कगिरा/मीटर<sup>2</sup> को "दुबले" माना जाता है।<sup>4,5</sup>

नोट: NAFLD/NASH वाले मरीजों की तुलना में टाइप 2 डायबटीज (T2D) के मरीजों के लिए "दुबले" कौन है, इसका निर्धारण अलग है। T2D वाले मरीजों को "दुबले" माना जाता है, यदि उनको <19 कगिरा/मीटर<sup>2</sup> का BMI हो।<sup>6</sup>

"दुबले" नशियान नहीं  
हैं, लेकिन NAFLD/  
NASH के साथ वाले  
मरीजों का एक उपसमूह है।

## दुबले मरीजों में NAFLD या NASH कतिना आम है?

हालांकि NAFLD और NASH मोटापे के साथ नकटता से जुड़े हुए हैं, गैर-मोटे से ग्रस्त रोगियों में NAFLD का प्रसार बढ़ रहा है।<sup>7</sup> शोधकर्ताओं का अनुमान है कि पश्चिमी आबादी का 7-20% और एशियाई आबादी का 5-26% दुबले हैं और NAFLD हैं।<sup>8</sup>

## मैं मोटापे या ज्यादा वजन का/की नहीं हूँ। क्या मैं NAFLD/NASH के लिए जोखिम में हूँ?

हालांकि आप ज्यादा वजन या मोटापे से ग्रस्त नहीं हो, फिर भी आप NAFLD और NASH की प्रगतिके प्रति जोखिम में हो सकते हैं। मरीजों के लिए जो दुबले हैं, NAFLD के जोखिम कारकों में शामिल हैं: <sup>9 10 11</sup>

- शरीर में उच्च वसा
- उच्च रक्तचाप
- डायबटीज
- सामान्य वजन सीमा के भीतर भी शरीर का वजन बढ़ना
- फ्रुक्टोज और कोलेस्ट्रॉल का उच्च सेवन
- आनुवंशिक प्रवृत्तियाँ

दुबले मरीजों में NAFLD का सबसे आम कारण, वे चयापचय से संबंधित होते हैं, जैसे इंसुलिन प्रतिरोध और बढ़ी हुई आंत की वसा (आपके पेट के चारों ओर वसा)। अतिरिक्त कारणों में आनुवंशिक विकार (जैसे वलिसन रोग), संक्रामक-उत्तेजक विकार (जैसे हेपेटाइटिस सी), और कुछ दवाओं/दवाएं (एमथियोडैरोन, टैमोक्सीफेन और डलिटियाजेम) शामिल हैं।<sup>12</sup>

दुबले रोगियों में NAFLD/ NASH के लिए फ्रुक्टोज और कोलेस्ट्रॉल का उच्च सेवन जोखिम कारक है।

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

सामान्य तौर पर, यकृत में वसा की मात्रा को पोषण, शारीरिक गतिविधि, स्वस्थ वजन बनाए रखने और पर्याप्त नींद के माध्यम से कम किया जा सकता है।<sup>13</sup> इन भाग पर ध्यान केंद्रित करने से कई रोगियों के लिए NAFLD/NASH को रोकने और इलाज में मदद मिल सकती है।

अपने डॉक्टर से बात करके एक योजना तैयार करें जो आपके लिए काम करे और आपकी वशिष्ट आवश्यकताओं और जोखिम कारकों को संबोधित करे।



## क्या NAFLD/NASH उन रोगियों में कम गंभीर है जैसा मोटापा नहीं है?

जरूरी नहीं। उदाहरण के लिए, जापान में एक अध्ययन में NAFLD के साथ 762 मरीजों की जांच की गई - जसिमें गैर-मोटे, मोटापे वाले और गंभीर रूप से मोटापे वाले मरीज शामिल थे - और पाया गया कि NAFLD गैर-मोटापे से ग्रस्त रोगियों में मामूली नहीं था।<sup>14</sup>

## दुबले रोगियों में NAFLD/NASH के संकेत और लक्षण क्या हैं?

दुबले रोगियों में NAFLD/NASH के क्षेत्र में अनुसंधान जारी है, लेकिन डेटा अभी तक यह संकेत नहीं देता है कि NAFLD वाले दुबले व्यक्तियों में मोटापे से ग्रस्त रोगियों की तुलना में लक्षणों के साथ एक अलग अनुभव है।<sup>15</sup>

प्रारंभिक चरणों में NAFLD और NASH कुछ अवलोकन योग्य लक्षण पैदा कर सकते हैं। एक बार यकृत को बड़ी क्षति होने के बाद, NASH के संकेत अधिक स्पष्ट हो सकते हैं। NASH वाले व्यक्ति रिपोर्ट करते हैं:

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

NASH सरिससि, एक असाध्य यकृत रोग का कारण हो सकता है। यदि यह विकसित होता है, तो ये लक्षण देखे जा सकते हैं:

- पीलिया (त्वचा का पीला पड़ना और आंखों का सफेद होना)
- त्वचा में खुजली
- पेट की सूजन
- गहरा पेशाब

## NAFLD/NASH का दुबले रोगियों में नदिन कैसे किया जाता है?

प्रदाता NAFLD/NASH के नदिन के लिए कई परीक्षणों का उपयोग कर सकते हैं। इन परीक्षणों में शामिल हैं:

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

## NAFLD/NASH और डायबटीज के लिए उपचार के विकल्प क्या हैं?

वर्तमान में, केवल भारत में NASH के लिए वशिष रूप से अनुमोदित एक दवा है। हालांकि, कई दवाओं को मंजूरी के लिए नैदानिक परीक्षणों में परीक्षण किया जा रहा है। दुबले मरीजों के लिए जिनके पास NAFLD है, यह महत्वपूर्ण है कि प्रदाता जब मौजूद हों, तो वशिषिट कारण या कारणों का इलाज करें।

शारीरिक गतिविधि और पोषण पर ध्यान केंद्रित करके जीवन शैली में परिवर्तन के माध्यम से गंभीर यकृत की क्षति को बढ़ने से प्रारंभिक चरणों में NAFLD/NASH को रोकना संभव है। वास्तव में, शोधकर्ताओं ने पाया है कि NAFLD को जीवन शैली के हस्तक्षेप के बाद 67% गैर-मोटे से ग्रस्त रोगियों में उलट दिया जा सकता है, जिनमें से अधिकांश रोगियों में 3-10% वजन घटाने के साथ NAFLD छूट प्राप्त होती है।

## क्या मेरे लिए नैदानिक परीक्षण है?

यदि आपको खतरा है या NAFLD या NASH के साथ का नदिान कया गया है, तो आप दवा या उपकरण के लिए नैदानिक परीक्षण में भाग लेने पर वचिार कर सकते हैं। नैदानिक परीक्षण अनुसंधान अध्पयन हैं जो रोग को रोकने, पता लगाने, इलाज करने, या जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए अलग-अलग, नए तरीको को देखते हैं। अधकि जानकारी के लिए, GLI संसाधन, NAFLD/NASH देखें: नैदानिक परीक्षणों में मरीज कैसे भाग ले सकते हैं?

अध्पयन को वविधि वशिषताओ और पृषुठभूमि वाले स्वयंसेवको की आवश्यकता होती है ताकयिह सुनशिचति कया जा सके कि शोधकर्ता कसिी वशिष बीमारी से प्रभावति वभिन्नि समूहों के लिए जोखमि और परणामों को समझते हैं। जनसांख्यिकी जो उपचार के लिए जोखमि, लाभ और परणामों को प्रभावति कर सकती है, उनमें शामिल हैं: रेस, जातीयता, आयु, लिंग और शारीरिक आकार और क्पमताएं।<sup>16</sup> वशिष रूप से, एशियाई मरीजों को अधकिंश दवा परीक्षणों<sup>17</sup> में कम प्रतनिधित्व दया जाता है और भागीदारी पर वचिार करना चाह सकते हैं।

अध्पयन में वविधि वशिषताओ और पृषुठभूमि वाले स्वयंसेवको की आवश्यकता होती है।



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](http://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, जसिका मुख्यालय अमेरिका और यूरोप के कार्यालयों के साथ वाशिंगटन, DC, अमेरिका में है। GLI का वजिन यकृत स्वास्थ्य के लिए है, जो कि 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 प्रोत्साहित करना, और यकृत रोगों के उन्मूलन में मदद करने के लिए इष्टतम दृष्टिकोणों को बढ़ाने में सहायता करना है। अधकि जानकारी के लिए, [www.GlobalLiver.org](http://www.GlobalLiver.org) पर जाएं।

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

[www.international-nash-day.com](http://www.international-nash-day.com)

#NASHday @globalliver

