

소아 비알코올성 지방간 질환(NAFLD)/ 비알코올성 지방간염(NASH)

NAFLD/NASH는 어떤 질환입니까?

비알코올성 지방간 질환(NAFLD)

비알코올성 지방간 질환(NAFLD)은 간에 지방이 너무 많이 축적된 상태입니다. 이를 치료하지 않고 방치하면 심각한 간 문제로 이어질 수 있습니다.

비알코올성 지방간염(NASH)

NASH는 여분의 지방이 간의 염증(간 부종)과 섬유증(흉터 형성)으로 변할 때 발생합니다. 심할 경우, 간경화나 간암으로 발전할 수 있으며, 잠재적으로 간 이식이 필요할 수 있습니다.



소아 NAFLD는 미국
아동들 간 질환의
가장 흔한 원인입니다.

연구자들은 2세에서 19세
사이의 미국 아동의 10%
이상이 지방간을 가지고
있다고 추정합니다.

소아 NAFLD/NASH에 걸릴 위험이 있는 사람은 누구입니까?

비만 아동은 소아 NAFLD
및 NASH 발병 위험이 가장
큽니다. 제2형 당뇨병, 인슐린
저항성, 대사 증후군, 또는
높은 콜레스테롤과 같은
기타 요인들은 아동의 위험을
증가시킬 수 있습니다.

소아 NAFLD와 NASH는 어린
아이들보다 나이가 있는 아이들에게
더 흔합니다. 여아보다 남아에게
더 흔합니다. 소아 NAFLD가 있는
아동의 경우, 소녀들과 소년들이
NASH에 걸릴 가능성은 동일합니다.

소아 NAFLD/NASH는 모든
아동들에게 발병하지만, 흑인/
아프리카계 미국인 아동보다
히스패닉, 아시아인 및 백인
아동에게 더 일반적입니다. 추가
연구는 멕시코 출신의 히스패닉계
아동의 NAFLD 발병률이 가장
높다는 것을 뒷받침합니다.



비만 아동은 소아
NAFLD 및 NASH 발병
위험이 가장 큽니다.

전 세계적으로
5세 미만 아동
3,800만 명이 과체중
또는 비만인 것으로
밝혀졌습니다.

3억 4천만 명 이상의 아동과
청소년(5~19세 사이)이 과체중
또는 비만입니다.

전 세계적으로 저체중보다 비만인 사람이 더
많습니다. 과체중 또는 비만인 사람은 저체중인
사람보다 사망 위험이 더 높습니다.



아동들에게서 보이는 징후와 증상은 무엇입니까?

많은 아동들이 초기 단계에서 증상을 나타내지 않습니다. 간에 현저한 손상이 발생하면 소아 NAFLD/NASH의 징후가 더욱 분명해질 수 있습니다.

아동들은 다음과 같은 증상을 보고할 수 있습니다.

- 피로
- 피부색의 변화
- 복통

간경화증은 진행된 간 질환이며 NASH에 의해 발병될 수 있습니다. 아동들에서 발생하면, 다음과 같은 증상이 나타날 수 있습니다.

- 황달(피부와 눈 흰자위가 노랗게 됨)
- 피부 가려움
- 얼굴 부종
- 진한 색의 소변



소아 NAFLD/NASH는 어떻게 진단됩니까?

지방간 및 소아 NASH는 초기 단계에서 관찰 가능한 증상이 거의 없을 수 있습니다. 그러나 아동의 소아 NAFLD/NASH를 진단하기 위한 몇 가지 검사가 있습니다. 진단하는 검사는 다음과 같습니다.

- 1 일반 임상 병력/검사
- 2 혈액 검사
- 3 영상 검사(예: 초음파, MRI)
- 4 간 생검

제 자녀가 진단을 받는 경우 어떻게 됩니까?

초기에는, 신체 활동과 영양에 중점을 둔 생활 습관 변화를 통해 간 손상이나 소아 NASH로 진행되는 것을 막을 수 있습니다.

간을 치료하지 않고 방치한 채 회복하지 못할 정도로 손상되면 아이에게 간 이식이 필요할 수 있습니다.



소아 NAFLD/NASH는 어떻게 치료할 수 있습니까?

간의 지방량은 식이요법, 신체 활동, 건강한 체중 유지 및 충분한 수면을 통해 줄일 수 있습니다. 이것은 아동의 소아 NAFLD 및 NASH를 치료하고 예방하는 데 도움이 될 수 있는 방법입니다.

이것을 냉장고에
게시하십시오.



영양 섭취



단 음료와 탄산 음료를 물이나 저칼로리 음료로 변경하기



달콤한 과자/음식을 보상으로 섭취하지 않기



영양 성분표를 읽어 숨겨진 지방, 설탕 및 나트륨을 찾고



넉넉한 양을 아동에게 서빙하지 않기 아동용 접시 사용을 고려하기



하루에 과일과 채소를 5인분 섭취하는 것을 목표로 삼기



패스트푸드, 튀긴 음식 멀리하기



가공 식품을 먹지 않도록 노력하기



활동



하루 60분을 목표로 신체 활동을 합니다. 전부 동시에 할 필요는 없습니다. 더 많이 걷고, 운동하고, 가능할 때마다 계단을 이용하십시오.



수면은 중요합니다. 자녀가 충분한 수면을 취할 수 있도록 규칙적인 취침 시간을 가지십시오. 매일 밤 아이에게 필요한 수면 시간을 의사에게 문의하십시오.



미디어 사용 및 장치 유형을 제한하여 화면 시간을 줄이십시오. 식사 중에는 스크린 타임을 피하고 수면과 신체 활동을 스크린 타임이 방해하지 않도록 하십시오.

임상 시험과 내 자녀는 어떻게 됩니까?

임상 시험은 삶의 질을 향상시키는 새로운 방법을 찾는 모든 연령대를 대상으로 질병을 예방, 감지, 치료하는 연구입니다. 아동을 대상으로 하는 연구는 과학자에게 다음과 같은 도움을 줍니다.

- 아이에게 가장 좋은 돌봄을 식별하기
- 의약품에 가장 적합한 복용량 찾기
- 아동에게 영향을 미치는 상태에 대한 치료법 찾기
- 아동에게서 다르게 적용되는 상태를 치료하기
- 치료가 성장하는 아동의 신체에 어떤 영향을 미치는지 이해하기



INTERNATIONAL NASH DAY | 

www.international-nash-day.com

#NASHday @globalliver



Global Liver Institute is a 501(c)(3) tax exempt not-for-profit organization, headquartered in Washington, D.C., United States. Our Mission is to improve the effectiveness of the liver community by promoting innovation, collaboration, and scaling optimal approaches to eradicating liver disease. International NASH Day and its logo is a registered trademark of the Global Liver Institute.

This content is intended to provide helpful health information to the general public. This content is not intended as medical advice for individual problems. Global Liver Institute, including its board of directors and staff personnel, specifically disclaim all responsibility for any liability, loss, or risk, personal or otherwise, which is incurred as a consequence, directly or indirectly, of the use and application of any of the content.

출처

Schwimmer JB, Deutsch R, Kahen T, Lavine JE, Stanley C, and Behling C. 소아 및 청소년의 지방간 유병률. 소아 청소년과. 2006; 118(4):1388-1393.

Chalasan N, Younossi Z, Lavine JE, 외. 비알코올성 지방간 질환의 진단 및 관리: 미국 간 질환 연구 협회의 진료 지침[2017년 7월 온라인 발행]. 간장학. Doi:10.1002/hep.29367.

유엔 아동 기금, 세계 보건 기구, 월드뱅크 그룹(2018). 아동 영양 실조의 수준과 추세: 공동 아동 영양 실조 추정치 2018판의 주요 연구 결과. <https://data.unicef.org/resources/levels-and-trends-in-child-malnutrition-2018/>

소아 비알코올성 지방간 질환의 진단 및 치료를 위한 NASPGHAN 임상 진료 지침: NAFLD 전문가 위원회와 북미 소아 소화기 내과, 간학 및 영양학회의 권고, Miriam B. Vos 외.

Betancourt-Garcia M.M., Arguelles A., Montes J., Hernandez A., Singh M., Forse R.A. 소아 비알코올성 지방간 질환 멕시코계 미국인 히스패닉 아동들 사이에서 치명적인 질병의 증가. 비만. Surg. 2017;1-9. doi: 10.1007/s11695-016-2440-5.

아동의 NAFLD 및 NASH의 증상 및 원인, 국립 당뇨병 및 소화기 및 신장 질환 연구소 -

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/naflid-nash-children/symptoms-causes>

귀하에게 충분합니다: 음식에 관하여, 국립 당뇨병 및 소화기 및 신장 질환 연구소 -

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/just-enough-food-portions>

2018 미국인을 위한 신체 활동 지침, 신체 활동 지침 자문 위원회, 미국 보건 복지부(DHHS) 소속 기관 -https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

아동의 NAFLD 및 NASH에 대한 임상 시험, NIDDK, NIH <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/naflid-nash-children/clinical-trials>

세계 보건 기구(WHO). 세계 보건 통계 2018: SDGs(지속 가능한 발전 목표)를 위한 건강 모니터링. <https://www.who.int/docs/default-source/gho-documents/world-health-statistic-reports/6-june-18108-world-health-statistics-2018.pdf>