Mengenai kolesterol tinggi

Apakah itu kolesterol?

Apakah jenis-jenis kolesterol?

Kolesterol tinggi dan akibatnya

Bagaimanakah kolesterol tinggi menyebabkan serangan jantung dan strok?

Adakah anda berisiko tinggi untuk mendapat kolesterol tinggi?

Diet yang betul untuk paras kolesterol yang sihat

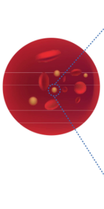
Rujukan

Apakah itu kolesterol?

Kolesterol adalah bahan berlemak yang penting untuk badan berfungsi dengan betul.[1] Kolesterol biasanya dihasilkan di dalam hati, tetapi ia boleh dijumpai dalam pelbagai makanan yang berasaskan haiwan. Ia boleh menjejaskan kesihatan anda sekiranya anda mempunyai tahap kolesterol yang terlalu tinggi.

Apakah jenis-jenis kolesterol?

Kolesterol diangkut ke dalam badan oleh sejenis molekul yang dikenali sebagai lipoprotein.[1,2] Kebanyakan kolesterol diangkut oleh lipoprotein berketumpatan rendah (low-density lipoprotein – LDL) dan lipoprotein ketumpatan tinggi (high-density lipoprotein – HDL).



Jenis–jenis kolesterol[1,2]

Kolesterol HDL
- HDL dikenali sebagai "kolesterol baik" dan paras yang tinggi adalah baik
- HDL membawa kolesterol dari sel-sel badan balik ke hati di mana kolesterol diurai atau dibuang oleh badan sebagai kumuh

Kolesterol LDL
- LDL dikenali sebagai "kolesterol buruk"
- LDL mengangkut kolesterol dari sel-sel melalui saluran darah. Jika terlalu banyak kolesterol diedar di dalam saluran darah, ia boleh terhendap pada dinding arteri lalu membentukkan plak arteroskleroti

Trigliserida
- Trigliserida adalah lemak *(lipid)* yang menyimpan kalori yang tidak diguna dan membekalkan badan anda dengan tenaga
- Apabila anda makan, badan anda akan menukar kalori yang tidak diperlukan pada masa itu kepada trigliserida kumuh

Jumlah kolesterol
- Jumlah kolesterol anda adalah jumlah kolesterol HDL dan LDL, dan juga 20% daripada trigliserida[3]

Kolesterol tinggi dan akibatnya

Kolesterol tinggi adalah penyebab utama beban penyakit dalam negara-negara maju dan negara-negara yang membangun. Kini, ianya menyebabkan 2.6 juta kematian di seluruh dunia.[4] Berdasarkan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (National Health and Morbidity Survey) 2015, kadar bilangan warga Malaysia yang menghidap dislipidemia dan berumur 18 tahun dan ke atas adalah 47.7% (9.6 juta).[5]

Kolesterol tinggi biasanya tidak mempunyai simptom-simptom tetapi ia meningkatkan risiko anda mengalami

Serangan jantung

&

Strok

Bagaimanakah kolesterol tinggi menyebabkan serangan jantung dan strok?

Paras tinggi kolesterol LDL dikaitkan dengan peningkatan risiko arteroskelrosis, iaitu pemendapan plak-plak bahan berlemak di dalam dinding arteri.

Normal

Arterosklerosis

Arteri normal ▶ **Pembentukan jalur berlemak** ▶ **Pembentukan plak stabil (berserat)** ▶ **Plak pecah dan membentuk darah beku**

Arterosklerosis yang berlaku di dalam jantung akan menyebabkan serangan jantung, manakala, arterosklerosis yang berlaku di dalam otak boleh menyebabkan strok.

Adakah anda berisiko tinggi untuk mendapat kolesterol tinggi?

Risiko anda boleh dikenalpasti melalui profil lipid, iaitu ujian-ujian darah yang digunakan sebagai pemeriksaan secara meluas, untuk kelainan luar biasa dalam paras-paras kolesterol dan trigliserida anda.[3] Profil lipid akan menunjukkan kesemua empat bilangan kolesterol - lipoprotein berketumpatan rendah (low-density lipoprotein – LDL), lipoprotein berketumpatan tinggi (high-density lipoprotein – HDL), trigliserida dan jumlah kolesterol – yang menerangkan julat yang baik, bersama dengan zon-zon berisiko bagi setiap jenis kolesterol.[6–9]

Paras kolesterol LDL (buruk)[6]	Kategori
Kurang daripada 2.59 mmol/L	Diingini
2.59 – 3.34 mmol/L	Hampir diingini
3.37 – 4.12 mmol/L	Di batas tinggi
4.15 – 4.90 mmol/L	Tinggi
4.90 mmol/L dan lebih	Sangat tinggi

Paras kolesterol HDL (baik)[7]	Kategori
Kurang daripada 1.0 mmol/L	Risiko utama untuk penyakit jantung
1.0 – 1.3 mmol/L	Lagi tinggi, lagi baik
1.55 mmol/L dan lebih	Dianggap sebagai pelindung daripada penyakit jantung

Paras trigliserida[8]	Kategori
Kurang daripada 1.7 mmol/L	Diingini
1.7 – 2.2 mmol/L	Di batas tinggi
2.3 – 5.6 mmol/L	Tinggi
5.6 mmol/L dan lebih	Sangat tinggi

Paras jumlah kolesterol[9]	Kategori
Kurang daripada 5.18 mmol/L	Diingini
5.18 – 6.18 mmol/L	Di batas tinggi
6.22 mmol/L dan lebih	Tinggi

Diet yang betul untuk paras kolesterol yang sihat

Kolesterol bukan khasiat yang penting.[10] Badan anda boleh membuat kolesterol jika diperlukan. Oleh itu, tiada pengambilan yang disyorkan untuk lemak jenis ini. Kurangkan makan kolesterol sebanyak mungkin sambil menikmati diet yang sihat.

Makanan[11]	Baik untuk anda?
Sayur-sayuran dan buah-buahan	Ya, ianya bebas daripada kolesterol
Hasil bijian	Ya, ianya bebas daripada kolesterol
Hasil susu	Pilih jenis susu yang tidak mempunyai kandungan lemak atau telah dikurangkan
Ikan	Ya, ikan biasanya mempunyai kurang kolesterol dan lemak tepu
Daging dan ayam itik	Ambil hirisan daging dan ayam yang tidak berlemak

Kurangkan kolesterol buruk anda dengan mengurangkan makanan yang banyak lemak:

- Hirisan daging yang berlemak
- Kulit ayam itik
- Makanan yang digoreng

Tingkatkan kolesterol BAIK anda dengan menambahkan makanan-makanan ini kepada diet anda[11]:

- Bijian sempurna (contohnya, mil oat, bran oat dan hasil bijian sempurna)
- Kacang-kacang (contohnya, walnut, badam dan kacang Brazil)
- Makanan yang kaya dengan asid lemak omega-3 (contohnya, ikan , suplemen minyak ikan, biji rami dan minyak biji rami (flaxseeds))

Rujukan

1. NHS choices. High cholesterol. Available at http://www.nhs.uk/conditions/cholesterol/pages/introduction.aspx. Accessed 19 September, 2019.
2. Mayo Clinic. Triglycerides: Why do they matter? Available at http://www.mayoclinic.org/triglycerides/art-20048186. Accessed 19 September, 2019.
3. American Heart Association. What your cholesterol levels mean. Available at http://www.heart.org/heartorg/conditions/cholesterol/aboutcholesterol/what-your-cholesterol-levels-mean_ucm_305562_article.jsp#.Vz7LnP97ILU. Accessed 19 September, 2019.
4. World Health Organization. Raised cholesterol. Available at http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/cholesterol_text/en/. Accessed 19 September, 2019.
5. Malaysian National Health and Morbidity Survey. Fact sheet (2015). Available at http://www.iku.gov.my/images/iku/document/report/nhms2015-factsheet.pdf. Accessed 19 September, 2019.
6. American Association for Clinical Chemistry. LDL cholesterol–the test. Available at https://labtestsonline.org/understanding/analytes/ldl/tab/test/. Accessed 19 September, 2019.
7. American Association for Clinical Chemistry. HDL cholesterol–the test. Available at https://labtestsonline.org/understanding/analytes/hdl/tab/test. Accessed 19 September, 2019.
8. American Association for Clinical Chemistry. Triglycerides–the test. Available at https://labtestsonline.org/understanding/analytes/triglycerides/tab/test. Accessed 19 September, 2019.
9. American Association for Clinical Chemistry. Cholesterol–the test. Available at https://labtestsonline.org/understanding/analytes/cholesterol/tab/test. Accessed 19 September, 2019.
10. Dietitians of Canada. Food sources of cholesterol. Available at https://www.dietitians.ca/Downloads/Factsheets/Food-Sources-of-Cholesterol.aspx. Accessed 8 October, 2019.
11. Mayo Clinic. HDL cholesterol: How to boost your 'good' cholesterol. Available at http://www.mayoclinic.org/hdl-cholesterol/art-20046388?pg=2. Accessed 19 September, 2019.

PP-UPC-MYS-0028-03Feb2021

Upjohn (Malaysia) Sdn. Bhd. (A Viatris Company)
(Formerly known as PF OFQ Sdn. Bhd.)
Reg. No: 201801018158 (1280174-H)
Level 9-2, Wisma Averis, (Tower 2), Avenue 5,
Bangsar South, No. 8, Jalan Kerinchi,
59200 Kuala Lumpur, Malaysia
Tel: 603-2281 6000 Fax: 603-2281 6386
© 2021 VIATRIS – All Rights Reserved