

## Faktor risiko kolesterol tinggi

Apakah faktor-faktor risiko untuk kolesterol tinggi?

Bagaimanakah saya boleh kenal pasti jika saya ada kolesterol tinggi?

Bila masanya untuk memeriksa kolesterol tinggi?

Apakah kaitan di antara merokok dan kolesterol tinggi?

Apakah kaitan di antara diabetes dan kolesterol tinggi?

Rujukan

### Apakah faktor-faktor risiko untuk kolesterol tinggi?

Terdapat banyak faktor risiko untuk kolesterol tinggi. Lanya penting untuk perhatikan gaya hidup anda dan sebarang keadaan kesihatan yang tersirat.

#### Adakah anda berisiko?<sup>1</sup>

##### Gaya hidup



- Diet yang tidak sihat
- Kurang aktiviti fizikal dan senaman
- Obesiti
- Merokok
- Banyak minum arak

##### Keadaan kesihatan yang tersirat



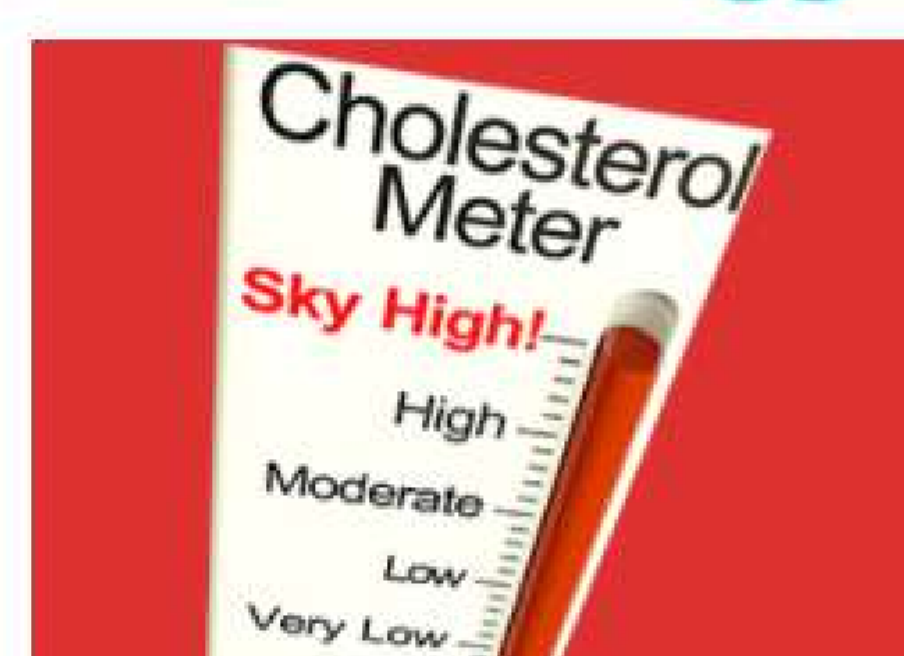
- Tekanan darah tinggi
- Diabetes (kencing manis)
- Penyakit buah pingang
- Penyakit hati

##### Faktor-faktor lain



- **Sejarah ahli keluarga mengalami serangan jantung dan strok yang awal** – Jika anda mempunyai ahli keluarga lelaki berumur kurang daripada 55 tahun atau ahli keluarga wanita bawah 65 tahun yang telah mengalami serangan jantung atau strok, anda mempunyai risiko mendapat serangan jantung atau strok yang lebih tinggi.
- **Sejarah ahli keluarga mempunyai keadaan yang berkait rapat dengan kolesterol, iaitu hiperkolesterolemia kekeluargaan (familial hypercholesterolaemia)** – Hiperkolesterolemia kekeluargaan adalah disebabkan oleh perubahan gen yang diwarisi. Individu-individu yang mempunyai penyakit ini menghidap kolesterol tinggi sejak lahir.
- **Umur** – Apabila umur semakin tua, risiko anda menghidap arterosklerosis adalah lebih tinggi
- **Jantina** – Lelaki adalah lebih cenderung menghidap kolesterol tinggi berbanding dengan wanita

### Bagaimanakah saya boleh kenal pasti jika saya ada kolesterol tinggi?



Kolesterol tinggi biasanya tiada simptom. Ujian darah yang memeriksa profil lipid adalah satu-satunya cara mengesan kolesterol tinggi.<sup>2</sup>

Orang dengan penyakit lipid yang nadir boleh mengalami simptom seperti bonggol-bonggol pada permukaan kulit, tangan atau kaki. Simptom-simptom ini biasanya disebabkan pemendapan kolesterol berlebihan dan lemak-lemak yang lain.<sup>3</sup>

### Bila masanya untuk memeriksa kolesterol tinggi?



Anda disyorkan untuk memeriksa tahap kolestrol sekiranya anda berumur lebih daripada 20 tahun. Jika keputusan ujian anda adalah normal, doktor anda mungkin akan mengesyorkan untuk anda menjalankan ujian pemeriksaan setiap 5 tahun. Jika keputusan ujian anda adalah tidak normal, doktor anda mungkin akan mengesyorkan anda mendapat pemeriksaan yang lebih kerap. Doktor anda juga mungkin akan mencadangkan anda membuat pemeriksaan yang lebih kerap jika anda mempunyai faktor-faktor risiko kolesterol tinggi.<sup>2</sup>

Dapatkan maklumat lanjut mengenai cara memahami keputusan ujian anda di [sini](#).

### Apakah kaitan di antara merokok dan kolesterol tinggi?



Merokok atau bernafas asap rokok (asap rokok sekunder) meningkatkan risiko menghidap penyakit jantung dan paru-paru di antara pesakit-pesakit yang mempunyai kolesterol tinggi, [tekanan darah tinggi](#) dan/atau [diabetes](#) (kencing manis). Merokok merendahkan paras lipoprotein ketumpatan tinggi (HDL), merosakkan lapisan saluran darah dan meningkatkan risiko mendapat arterosklerosis.<sup>4</sup> Ia adalah sangat bermanfaat untuk [berhenti merokok](#) untuk memperbaiki kesihatan anda.

### Apakah kaitan di antara diabetes dan kolesterol tinggi?

Jika anda menghidap [diabetes](#) (kencing manis), anda perlu lebih berhati-hati menjaga paras kolesterol anda. Diabetes dan kolesterol tinggi meningkatkan risiko anda menghidap penyakit jantung dan strok sebanyak dua kali ganda. Menurut panduan Persatuan Diabetes Amerika (American Diabetes Association), pesakit-pesakit diabetes perlu mencapai sasaran kolesterol yang lebih rendah daripada pesakit yang tidak menghidap diabetes.<sup>5</sup>



#### Sasaran kolesterol untuk pesakit diabetes<sup>5</sup>:

- **Sasaran LDL:** <2.6 mmol/L
- **Paras HDL:** >1.0 mmol/L (lelaki) atau >1.39 mmol/L (wanita)
- **Paras trigliserida:** <3.9 mmol/L

### Rujukan

1. NHS choices. High cholesterol-causes. Available at <http://www.nhs.uk/conditions/cholesterol/pages/causes.aspx>. Accessed 19 September, 2019.
2. Mayo Clinic. High cholesterol-symptoms and causes. Available at <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/symptoms-causes/dxc-20181874>. Accessed 19 September, 2019.
3. WebMD. High cholesterol-symptoms. Available at <http://www.webmd.com/cholesterol-management/tc/high-cholesterol-symptoms>. Accessed 19 September, 2019.
4. WebMD. Smoking and high cholesterol. Available at <http://www.webmd.com/cholesterol-management/smoking-and-high-cholesterol>. Accessed 19 September, 2019.
5. Solano MP, Goldberg RB. *Clin diabetes* 2006;24:27-32.

PP-UPC-MYS-0028-03Feb2021