

Pengurusan kolesterol tinggi

Apakan faktor-faktor risiko untuk kolesterol tinggi?

Ubat-ubatan yang menurunkan kolesterol: Pilihan yang boleh dipertimbangkan

Berapa lamakah saya perlu mengambil ubat menurunkan kolesterol saya?

Adakah suplemen memainkan peranan dalam pengurusan kolesterol?

Rujukan

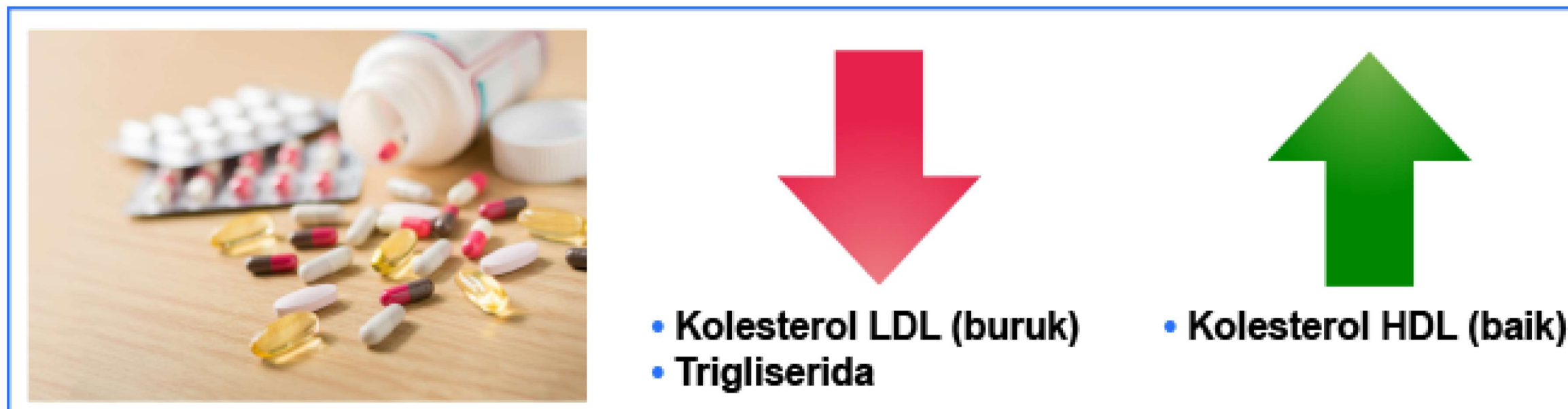
Apakan faktor-faktor risiko untuk kolesterol tinggi?

Paras kolesterol biasanya dipengaruhi oleh gaya hidup. Langkah pertama untuk memperbaiki paras kolesterol anda adalah melalui perubahan gaya hidup. Ini termasuk mengubah pemakanan, mengurangkan berat badan, sering membuat aktiviti fizikal/ bersenam, berhenti merokok, dan berhenti minum arak.¹⁻³ Gaya hidup yang sihat boleh merendahkan kolesterol lipoprotein berketumpatan rendah (low-density lipoprotein - LDL) sebanyak 20-30%.⁴

Perubahan gaya hidup	Cadangan
Mengubah pemakanan 	- Kurangkan makanan yang mengandungi kolesterol, lemak trans dan lemak tepu yang tinggi. Contohnya: - Sosej - Pai daging - Hirisan daging yang berlemak - Krim dan mentega - Makanan yang mengandungi minyak kelapa atau minyak kelapa sawit - Biskut dan kek - Perbanyakkan makanan yang kaya dalam lemak tidak tepu. Contohnya: - Kacang - Bijian sempurna - Avocado - Minyak sayuran dan sapuan (minyak zaitun, jagung, bunga matahari dan biji sesawi) - Pilih hirisan daging yang tidak berminyak dan ayam/ itik yang tidak berkulit - Pilih hasil tenusu yang kurang lemak - Makan makanan yang kaya dengan asid lemak omega-3. Contohnya: - Ikan - Makanan tambahan minyak ikan - Biji rami atau minyak biji rami (flaxseeds) - Makan pelbagai sumber serat dan protein soya. Contohnya: - Roti bijian sempurna, bran dan bijiran tulen - Buah-buahan dan sayur-sayuran - Ubi kentang - Oat dan barli - Kacang dan bijian - Kacang soya
Kurangkan berat badan 	- Pengurangan berat badan membantu meningkatkan lipoprotein berketumpatan tinggi (<i>high-density lipoprotein</i> – HDL) dan merendahkan paras trigliserida - Pengurangan berat badan sebanyak 0.5–1 kg/seminggu dalam golongan yang berberat badan berlebihan atau obes disyorkan, sehingga berat badan sampai <10% berat dasar. - Indeks jisim tubuh yang disyorkan untuk warga Asia adalah di antara 18.5 ke <23 kg/m². Manakala, lilitan pinggang patut <90 cm untuk lelaki dan <80 cm untuk wanita.
Aktiviti fizikal/ senaman 	- Aktiviti fizikal/senaman memperbaiki kesihatan kardiovaskular, menurunkan tekanan darah, meningkatkan paras kolesterol HDL, dan menurunkan paras trigliserida - Aktiviti yang boleh dilakukan termasuklah senaman aerobik, berjalan pantas, jogging dan berbasikal - Senaman perlu sering dibuat dan mencukupi (lebih kurang 30–45 minit setiap sesi, sekurang-kurangnya 5 kali seminggu)
Berhenti merokok 	- Merokok adalah faktor risiko yang tinggi untuk pelbagai penyakit, termasuklah penyakit jantung dan strok - Merokok perlu dihentikan sepenuhnya, dan anda patut mengelakkan pendedahan kepada persekitaran yang berasap rokok di tempat kerja dan rumah - Selepas berhenti merokok, risiko anda untuk menghidap penyakit jantung dan strok akan berkurang dalam jangka masa satu atau dua tahun
Hadkan pengambilan alkohol 	- Mengehadkan pengambilan alkohol disyorkan dalam golongan pesakit ber kolesterol tinggi kerana ia boleh meningkatkan paras trigliserida plasma - Pengambilan alkohol yang banyak boleh meningkatkan tekanan darah dan menyumbang kepada kejadian pankreatitis dalam pesakit yang mempunyai paras trigliserida yang tinggi

Ubat-ubatan yang menurunkan kolesterol: Pilihan yang boleh dipertimbangkan

Jika paras kolesterol anda masih lebih daripada julat sasaran anda walaupun anda telah mencuba sedaya upaya untuk melaksanakan gaya hidup yang sihat, anda mungkin perlu mengambil ubat-ubatan untuk mendapatkan kesan penurunan kolesterol yang lebih baik.



Sebelum memulakan rawatan dengan ubat-ubat yang menurunkan kolesterol, anda perlu mengambil ujian darah untuk memeriksa paras kolesterol dan kesihatan hati anda. Selepas memulakan rawatan, kolesterol darah dan fungsi hati (liver) anda perlu diawasi untuk memastikan ubat itu sesuai untuk anda.⁵

Doktor anda mungkin boleh mencadangkan satu, atau gabungan (kombinasi) ubat-ubat yang menurunkan kolesterol.

Ubat-ubat menurunkan kolesterol ^{1,6}	Kesan sampingan yang mungkin berlaku	Contoh
Statin	- Sembelit - Loya - Cirit-birit (diarrhea) - Sakit perut - Sakit otot atau otot lemah	- Atorvastatin - Fluvastatin - Lovastatin - Rosuvastatin - Simvastatin
Fibrate	- Loya - Sakit perut	- Fenofibrate - Gemfibrozil
Bile acid binding resins	- Sembelit - Kembung - Loya	- Cholestyramine - Colesevelam - Colestipol
Asid nikotินิก	- Muka dan kulit merah padam - Loya - Muntah (vomiting) - Cirit-birit - Gout - Paras gula dalam darah tinggi - Ulser peptik	Niacin
Penghalang penyerapan kolesterol	- Sakit perut - Lesu - Sakit otot dan otot lemah	Ezetimibe
Gabungan statin dan penghalang penyerapan kolesterol	- Sakit perut - Lesu - Sembelit - Sakit abdomen - Sakit otot dan otot lemah	Ezetimibe-simvastatin
Gabungan statin dan niacin	- Muka dan kulit merah padam - Pening - Palpitasi jantung - Kesesakan nafas - Berpeluh	Niacin-lovastatin

Berapa lamakah saya perlu mengambil ubat menurunkan kolesterol saya?



Selepas mula mengambil ubat menurunkan kolesterol, berkemungkinan besar anda akan mengambilnya untuk jangka masa yang panjang walaupun paras kolesterol anda telah turun. Ramai orang mendapati bahawa sebaik sahaja mereka berhenti mengambil ubat menurunkan kolesterol, paras kolesterol mereka akan naik semula.⁷

Adakah suplemen memainkan peranan dalam pengurusan kolesterol?

Selain daripada memastikan gaya hidup anda sihat dan mengambil ubat menurunkan kolesterol, anda mungkin akan tertanya sekiranya terdapat suplemen yang boleh menurunkan kolesterol untuk ditambahkan kepada diet anda. Ia adalah penting untuk berbincang dengan doktor anda terlebih dahulu kerana kebaikan jangka masa panjang yang didapati daripada suplemen (yang disenaraikan di bawah) adalah berkontroversi⁸:

- Pati articok
- Barli
- Minyak ikan
- Biji rami (flaxseed)
- Pati teh hijau
- Bran oat
- Stanol dan stenol tumbuh-tumbuhan
- Protein whey
- Protein Soya
- Jus limau gedang



Ambil langkah untuk mengurus faktor-faktor risiko penyakit jantung sambil mengurus kolesterol tinggi anda. Anda dan pakar kesihatan anda boleh memainkan peranan penting dalam menjaga dan memperbaiki kesihatan jantung anda.

Rujukan

- Ministry of Health Malaysia. Clinical practice guidelines: Management of dyslipidaemia (4th Edition); 2011.
- American Heart Association & American Stroke Association. Understanding and managing high cholesterol and the importance of managing coronary heart disease. Available at http://www.guidelineadvantage.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@hcm/documents/downloadable/ucm_466865.pdf. Accessed 19 September, 2019.
- NHS choices. Lower your cholesterol. Available at <http://www.nhs.uk/livewell/healthyhearts/pages/cholesterol.asp>. Accessed 19 September, 2019.
- WebMD. 10 best diet plans for high cholesterol. Available at <http://www.webmd.com/cholesterol-management/features/best-cholesterol-diets>. Accessed 19 September, 2019.
- Patient.info. Statins and other lipid-lowering medicines. Available at <http://patient.info/health/statins-and-other-lipid-lowering-medicines>. Accessed 19 September, 2019.
- Mayo Clinic. Cholesterol medications: Consider the options. Available at <http://www.mayoclinic.org/cholesterol-medications/art-20050958>. Accessed 19 September, 2019.
- National Center for Health Research. A guide to cholesterol medication. Available at <http://www.center4research.org/guide-cholesterol-medication/>. Accessed 8 October, 2019.
- Mayo Clinic. Cholesterol-lowering supplements may be helpful. Available at <http://www.mayoclinic.org/cholesterol-lowering-supplements/art-20050980>. Accessed 19 September, 2019.

PP-UPC-MYS-0028-03Feb2021