

Segalanya yang perlu anda ketahui tentang
Kolesterol



KATA-KATA ALUAN

Dua daripada lima orang di Malaysia tidak sedar bahawa mereka mempunyai paras kolesterol yang tinggi. Golongan ini merangkumi 38.6% atau lebih kurang 7.8 juta rakyat Malaysia. Jumlah besar ini mungkin disebabkan oleh kolestrol yang tinggi yang tidak menunjukkan sebarang gejala pada peringkat awal. Tanpa tanda amaran atau gejala, penyakit koronari sering dirujuk sebagai pembunuh senyap dan dikesan hanya apabila sesuatu yang tidak diingini telah berlaku.

Menyedari cabaran yang dihadapi oleh rakyat Malaysia untuk menguruskan paras kolesterol mereka, Viatris Malaysia telah bekerjasama dengan IJN untuk menyediakan buku panduan praktikal bagi pengurusan kolesterol. Buku panduan ini bertujuan menggalakkan lebih banyak perbincangan antara pesakit - doktor mengenai pengurusan kolesterol, dan membantu pembaca untuk menyangkal mitos tentang kolesterol, kaedah pengurusan dan pilihan rawatan yang sedia ada.

Buku panduan ini turut memuatkan maklumat yang menggambarkan kesihatan umum Malaysia, hubungan antara kolesterol dan penyakit kardiovaskular, maklumat mengenai fungsi statin, mitos paling umum yang dikaitkan dengan kolesterol dan rawatannya serta soalan am yang boleh ditanya oleh pesakit kepada doktor mereka.

Menerusi buku panduan ini, kami berharap untuk melengkapkan pesakit dengan ilmu dan soalan yang wajar ditanyakan kepada doktor tentang kesihatan mereka. Buku panduan ini bertujuan sebagai rujukan pantas yang membolehkan diagnosis segera dan pelan tindakan dirangka.

Dato' Sri Dr. Azhari Bin Rosman
Pakar Runding Kardiologi Kanan

Dr. Emily Tan Lay Koon
Pakar Runding Kardiologi

KATA-KATA ALUAN

Peningkatan penyakit jantung dan, khususnya, insiden-insiden hiperkolesterolemia (kadar kolesterol darah yang tinggi) ialah suatu hal yang sangat membimbangkan di Malaysia. Dilaporkan dalam Survei Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2019 bahawa 16.6% warganegara Malaysia kini hidup dengan kadar kolestrol yang tinggi dan seorang dalam setiap empat orang tidak sedar akan kondisi mereka¹. Hiperkolesterolemia telah pun dikaji dan ia diketahui merupakan suatu faktor risiko untuk masalah kardiovaskular seperti sakit jantung dan strok². Oleh itu, pelaburan dalam usaha-usaha pendidikan adalah sangat penting bagi mengukuhkan masyarakat Malaysia untuk mengamalkan amalan hidup yang sihat.

Justeru itu, Viatris Malaysia telah bergabung tenaga dengan IJN, iaitu institusi jantung bebas yang terbesar di negara, untuk menghasilkan buku panduan pengurusan kolestrol ini. Ditulis dengan penuh berhemah, buku panduan ini bertujuan memberikan kefahaman yang jelas mengenai kesan kolestrol terhadap jantung, membanteras mitos dan salah faham tentang kolestrol sekali gus memberikan teknik-teknik praktikal yang dapat memudahkan perubahan gaya hidup dan lain-lain lagi. Dalam usaha kolaboratif ini, kami berharap agar buku panduan informatif ini dapat membantu para pesakit dan penjaga pesakit dalam membuat keputusan bersama doktor mereka mengenai sebarang hal berkaitan dengan jantung.

Di Viatris, kami komited untuk meringankan beban penyakit tidak berjangkit (NCDs) dengan menyediakan penyelesaian yang melangkaui ubat-ubatan semata-mata. Dalam bekerjasama dengan IJN, kami bermatlamat untuk menyediakan sumber berkualiti tinggi yang dapat membantu promosi kesihatan, pencegahan penyakit serta penuaan yang sihat dalam masyarakat. Kami berharap anda dapat mengambil manfaat daripada buku panduan ini dalam perjalanan anda ke arah hidup yang lebih sihat.

Dr. Gayatri Gunasagaran

Ketua Pegawai Perubatan,

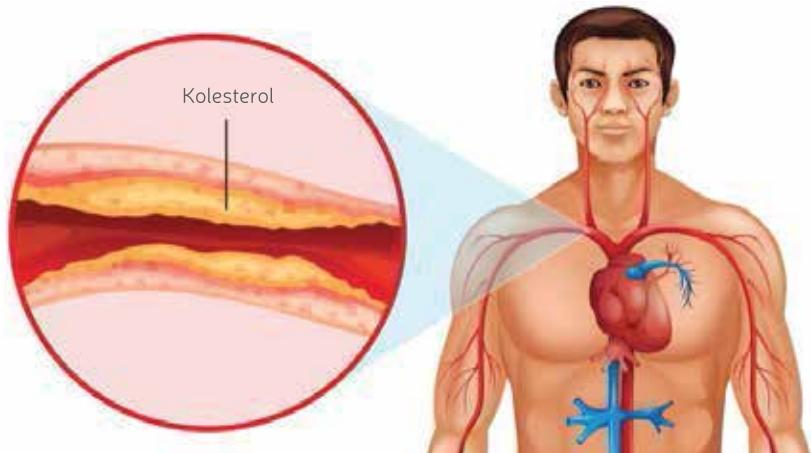
Upjohn (Malaysia) Sdn Bhd (a Viatris company)

KANDUNGAN

KATA-KATA ALUAN	1
BAB SATU : APA YANG HARUS ANDA KETAHUI	4
Apakah maksud kolesterol	4
Jenis-jenis kolesterol	6
Menentukan paras kolesterol	8
BAB DUA : ANDA TIDAK KESEORANGAN	12
Kelaziman hiperkolesterolemia	12
Penyakit lain yang membebankan rakyat Malaysia	13
BAB TIGA : APA YANG BOLEH ANDA LAKUKAN	16
Gejala kolesterol tinggi & diagnosis	16
Penyesuaian gaya hidup	17
Perkara yang perlu dipertimbangkan	21
Merawat kolesterol tinggi	26
KETAHUI FAKTA SEBENAR	30
GLOSARI	35
PENGHARGAAN	36
RUJUKAN	37

BAB SATU: APA YANG HARUS ANDA KETAHUI

Mengenai Kolesterol



Rajah 1: Enapan kolesterol dalam salur darah

Image Source: Shutterstock

Apakah kolesterol?³

Kolesterol yang didapati dalam darah anda merupakan sejenis lemak (lipid) yang diperlukan oleh sel-sel anda. Badan anda menghasilkan semua kolesterol yang diperlukannya tetapi kolesterol juga boleh diperoleh daripada makanan yang anda makan.

Apa yang berlaku jika terdapat terlalu banyak kolesterol dalam badan/darah anda?³

Pengambilan terlalu banyak kolesterol boleh menyebabkannya terkumpul dalam arteri, iaitu salur darah yang bertanggungjawab untuk membawa darah keluar dari jantung. Keadaan yang dikenali sebagai pengerasan arteri atau arterosklerosis, ini boleh menyebabkan arteri menyempit dan menyukarkan darah untuk mengalir melaluiinya.



Image Source: Shutterstock

Dari manakah kolesterol dihasilkan?⁴

Kolesterol dihasilkan dan diedarkan dalam badan anda menerusi darah, terutamanya hati anda. Namun, kolesterol juga boleh didapati dalam makanan daripada sumber haiwan seperti ayam, daging lembu dan produk tenusu berlemak penuh. Apabila anda mengambil makanan yang kaya dengan lemak tepu dan lemak trans, hati anda menghasilkan lebih banyak kolesterol.



Fakta atau Mitos: Kolesterol Kurang Baik Untuk Badan Anda!

MITOS: Hakikatnya kolesterol itu bukan sesuatu yang negatif malah ia merupakan salah satu bahan yang dihasilkan oleh badan untuk memastikan kita kekal sihat. Namun terlalu banyak kolesterol dalam darah adalah kurang baik kerana ia akan terkumpul pada dinding arteri anda. Enapan ini akan menyebabkan arteri anda mengeras dan menyempit secara beransur-ansur, seterusnya menyekat aliran darah ke jantung.⁵

Jenis-Jenis Kolesterol

Kolesterol Jahat berbanding Kolesterol Baik⁶

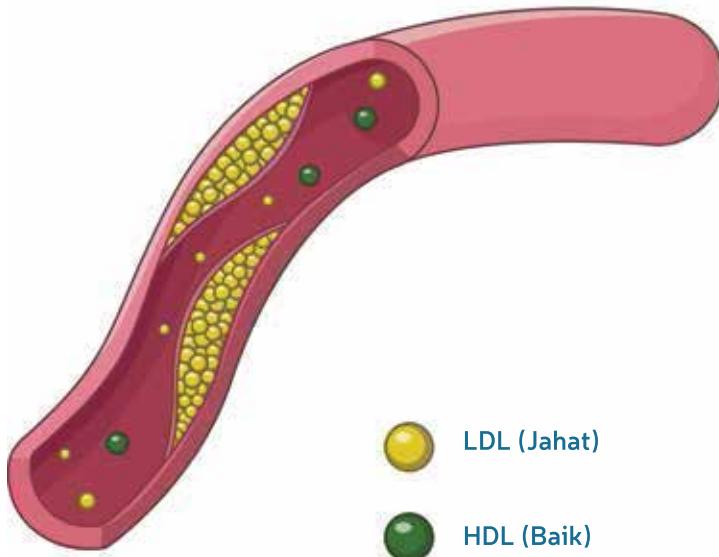
Kolesterol tidak boleh dilarutkan dalam darah dan mesti dibawa dalam aliran darah oleh lipoprotein. Lipoprotein ialah pembawa yang terdiri daripada lemak (lipid) dan protein.

LDL (kolesterol jahat)⁶

Kolesterol LDL juga dikenali sebagai kolesterol “jahat” kerana menyebabkan plak – iaitu enapan yang tebal dan keras yang boleh menyekat arteri dan menjelaskan fleksibilitinya.

HDL (kolesterol baik)⁶

Kolesterol HDL juga dikenali sebagai kolesterol “baik” kerana membantu menyerap kolesterol dan mengangkatnya kembali ke hati untuk dikumuhkan daripada badan.

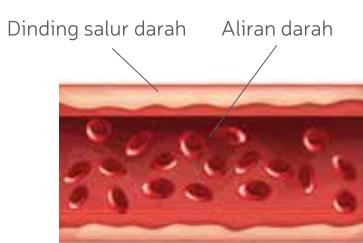


Rajah 2: Arteri yang tersekat dengan kolesterol jahat
Image Source: Shutterstock

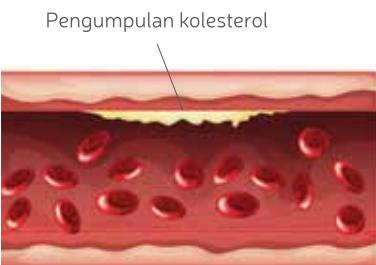
Apakah Hiperkolesterolemia?

Hiperkolesterolemia ialah keadaan yang disebabkan oleh paras kolesterol yang sangat tinggi dalam darah.⁷

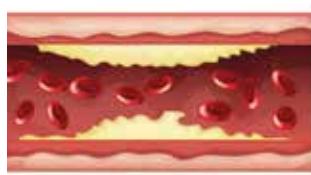
LDL menyebabkan plak – enapan yang tebal dan keras yang menyekat arteri dan menjelaskan fleksibilitinya. Keadaan ini juga dikenali sebagai aterosklerosis. Jika darah beku terbentuk dan menyekat arteri yang sempit, ia boleh menyebabkan serangan jantung jika menjelaskan jantung, atau strok jika menjelaskan otak.⁶



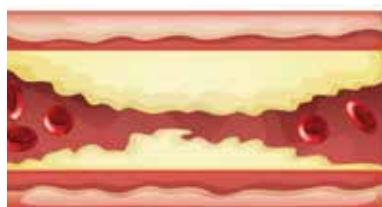
Imej 1: Darah Mengalir Dengan Mudah



Imej 2: Aliran berkurangan



Imej 3: Aliran semakin kecil



Imej 4: Aliran darah terhenti

Rajah 3: Hiperkolesterolemia

Image Source: Shutterstock



Fakta atau Mitos: Paras Kolesterol yang Tinggi Bermakna Anda Menghadapi Risiko Sakit Jantung

FAKTA: Terlalu banyak kolesterol dalam darah menyebabkan anda menghadapi risiko yang lebih tinggi untuk menghidap sakit jantung dan penyakit kardiovaskular lain.⁸

Menentukan Paras Kolesterol⁹

Usaha mengawal paras kolesterol anda ialah cara yang terbaik untuk menjaga kesihatan jantung anda – dan mengurangkan risiko anda diserang sakit jantung atau strok. Pengetahuan dan pemahaman ukuran kolesterol anda mungkin menyelamatkan nyawa anda.

Menentukan Paras Kolesterol Keseluruhan (Individu tanpa sakit jantung dan tanpa diabetes)

Paras Kolesterol Keseluruhan	Kategori Kolesterol Keseluruhan
Kurang daripada 5.17 mmol/L	Disyorkan
5.17 – 6.18 mmol/L	Agak tinggi
6.21 mmol/L dan ke atas	Tinggi

Sumber: NIH Medline Plus

Menentukan Paras Kolesterol LDL (jahat)

Paras Kolesterol LDL (Jahat)	Kategori Kolesterol LDL
Kurang daripada 2.59 mmol/L	Optimum
2.59 – 3.34 mmol/L	Hampir optimum/lebih optimum
3.36 – 4.11 mmol/L	Agak tinggi
4.14 – 4.89 mmol/L	Tinggi
4.91 mmol/L dan ke atas	Sangat tinggi

Sumber: NIH Medline Plus

Menentukan Paras Kolesterol HDL (baik)

Paras Kolesterol (HDL) Baik	Kategori Kolesterol HDL
Kurang daripada 1.03 mmol/L	Faktor risiko sakit jantung
1.03 – 1.53 mmol/L	Lebih tinggi, lebih baik
1.55 mmol/L dan ke atas	Boleh melindungi daripada sakit jantung

Sumber: NIH Medline Plus

Perhatian bahawa angka yang dinyatakan di atas adalah sebagai panduan am bagi paras kolesterol. Sasaran sebenar bagi individu berbeza mengikut risiko masing-masing.



Berbincanglah dengan penyedia perkhidmatan kesihatan anda hari ini.

Apa yang mempengaruhi paras kolesterol?⁹

Terdapat banyak perkara berbeza yang boleh mempengaruhi paras kolesterol. Berikut adalah beberapa perkara yang boleh anda kawal:



Diet

Diet yang tinggi kandungan lemak tenu dan kolesterol boleh menyebabkan paras kolesterol anda meningkat. Punca utama ialah lemak tenu tetapi kolesterol dalam makanan juga menjadi penyumbang utama. Untuk membantu menurunkan paras kolesterol darah, anda perlu mengurangkan jumlah lemak tenu dan kolesterol dalam diet anda.⁹ Bagaimanapun, kolesterol dihasilkan oleh hati anda terutamanya dan bukan semua kolesterol pemakanan menjadi kolesterol darah¹⁰. Oleh yang demikian, anda perlu mengehadkan pengambilan lemak tenu dan lemak trans.¹¹



Berat

Berat badan yang berlebihan meningkatkan risiko anda mengalami sakit jantung dan boleh menambah paras kolesterol anda. Dengan mengurangkan berat badan, anda boleh membantu mengurangkan LDL dan paras kolesterol keseluruhan, sambil meningkatkan HDL dan mengurangkan paras trigliserida anda.⁹



Aktiviti Fizikal

Melakukan aktiviti fizikal secara kerap penting untuk membantu mengurangkan paras kolesterol LDL (jahat) dan meningkatkan paras kolesterol HDL (baik). Anda bukan sahaja boleh mengurangkan berat badan, tetapi juga mengurangkan risiko mengalami sakit jantung. Anda seharusnya cuba melakukan aktiviti fizikal selama 30 minit sehari.⁹

Fakta atau Mitos: Paras Kolesterol yang rendah selalunya menandakan badan yang sihat

MITOS: Paras kolesterol darah yang tinggi meningkatkan risiko penyakit jantung koronari. Paras kolesterol lebih rendah lazimnya lebih baik. Bagaimanapun, paras yang rendah sering dikaitkan dengan pelbagai isu kesihatan. Jika paras kolesterol yang rendah berada di bawah kadar optimum yang disyorkan (sila rujuk kepada halaman 8), anda harus berbincang dengan doktor anda.¹²



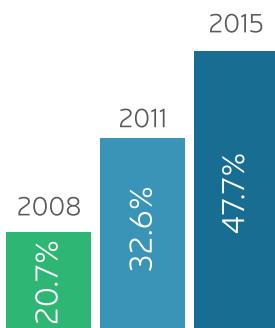
“Bersenam membuatkan anda berpeluh dan juga boleh meningkatkan paras kolesterol baik anda.”¹³

BAB DUA: ANDA TIDAK KESEORANGAN

Penularan Hiperkolesterolemia



Image Source: Shutterstock

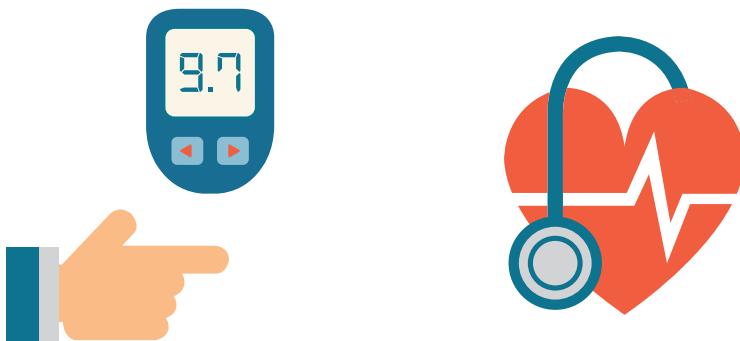


Peningkatan 20.7%¹⁴ pada 2008, 32.6%^{13,14} pada 2011 kepada 47.7%^{14,15} pada 2015

Penyakit Lain Yang Membebankan Rakyat Malaysia

Diabetes dan hipertensi adalah antara penyakit lain yang boleh menyebabkan penyakit kardiovaskular.

Beban penyakit utama Malaysia:¹⁶



Diabetes

“17.5% (3.5 juta) dewasa berusia 18 tahun dan ke atas menghidap diabetes.”

“9.2% tidak disahkan menghidap diabetes sebelum ini.”

Hipertensi

“30.3% (6.1 juta) dewasa berusia 18 tahun dan ke atas menghidap hipertensi.”

“17.2% tidak disahkan menghidap hipertensi sebelum ini.”



Penyakit jantung koronari (sejenis penyakit kardiovaskular) ialah punca kematian utama di Malaysia dengan kadar kelaziman 150 kematian bagi setiap 100,000.¹⁷



BAB TIGA: APA YANG BOLEH LAKUKAN

Gejala Kolesterol Tinggi dan Diagnosis

Apakah gejala paras kolesterol yang tinggi?¹⁹

Paras kolesterol yang tinggi lazimnya tidak menimbulkan sebarang gejala. Serangan jantung atau strok contohnya boleh disebabkan oleh kerosakan yang berpunca daripada paras kolesterol tinggi.



Kejadian ini biasanya tidak berlaku sehingga paras kolesterol tinggi mengakibatkan pembentukan plak dalam arteri anda. Plak boleh menyempitkan arteri dan mengurangkan pengaliran darah. Ini berpotensi menimbulkan kerumitan yang serius. Oleh itu, pemeriksaan hendaklah dijalankan secara berkala kerana keadaan ini tidak menunjukkan sebarang gejala.

Bagaimana paras kolesterol tinggi boleh disahkan menerusi diagnosis?²⁰



Doktor anda boleh mengesahkan kolesterol darah tinggi dengan memeriksa paras kolesterol dalam darah anda. Sebelum ujian, anda perlu berpuasa (tidak makan atau minum apa-apa kecuali air) selama 9 hingga 12 jam.

Ujian darah akan membolehkan doktor anda mendapat maklumat tentang jumlah kolesterol keseluruhan, trigliserida, dan kolesterol LDL & HDL. Ujian untuk paras kolesterol keseluruhan dan HDL tidak memerlukan puasa. Jika jumlah kolesterol anda ialah 5.17 mmol/L atau lebih, atau jika kolesterol HDL anda kurang daripada 1.03 mmol/L, doktor anda mungkin mengesyorkan anda menjalani ujian darah untuk mengukur paras kolesterol anda.



Fakta atau Mitos: Anda mesti berpuasa sebelum menjalani ujian kolesterol

MITOS: Ujian darah membantu doktor memeriksa masalah kesihatan tertentu dan mengetahui sebaik mana badan anda berfungsi. Doktor juga menggunakan untuk mengetahui sejauh mana keberkesanan rawatan. Anda tidak perlu berpuasa sebelum menjalani semua ujian darah. Doktor akan memberitahu jika anda perlu berpuasa.²¹

Perubahan Gaya Hidup ²²

Tidak banyak perubahan yang perlu dilakukan untuk hidup lebih sihat. Selain mengambil ubat yang disyorkan, perubahan kecil dalam gaya hidup boleh meningkatkan peluang anda untuk hidup lebih lama dan bahagia.

Kerap bersenam dan tingkatkan aktiviti fizikal

Bersenam boleh membantu menambah baik paras kolesterol anda manakala aktiviti fizikal secara sederhana boleh membantu menaikkan paras kolesterol HDL (baik).



Image Source: Shutterstock

Pertimbangkan aktiviti berikut:

- Berjalan pantas, mengayuh basikal ke tempat kerja
- Berenang dan bersukan

Makan makanan yang sihat untuk jantung²²



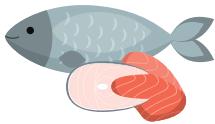
Pilih lemak lebih sihat²²

Daging merah dan produk tenusu mempunyai kandungan lemak tepu yang tinggi, yang boleh meningkatkan jumlah kolesterol dan kolesterol LDL (jahat). Anda masih boleh mengambil makanan seperti ini tetapi buat pilihan lebih sihat seperti daging kurang lemak, produk tenusu rendah lemak dan lemak mono tidak tepu, yang terdapat dalam minyak zaitun dan kanola, dan juga lemak poli tidak tepu, iaitu sejenis lemak pemakanan. Ia merupakan salah satu daripada lemak sihat, bersama dengan lemak mono tidak tepu.²³



Kurangkan lemak trans²²

Pengambilan lemak trans boleh menambah kolesterol "jahat" dan mengurangkan kolesterol "baik" anda. Ini boleh meningkatkan risiko serangan jantung. Kurangkan pengambilan makanan goreng dan produk komersial seperti biskut manis, biskut kraker, dan kek snek dengan kandungan lemak trans yang tinggi.



Makan makanan yang kaya dengan asid lemak omega-3²²

Asid lemak omega-3 tidak memberi kesan ke atas kolesterol LDL. Ia baik untuk jantung anda dan membantu meningkatkan kolesterol HDL (baik), sambil mengurangkan tekanan darah dan paras trigliserida. Sumber makanan yang kaya dengan asid lemak omega-3 termasuk ikan seperti salmon dan tenggiri, walnut, badam, dan biji flaks kisar.



Tambah serat larut²²

Serat boleh dibahagikan kepada dua jenis – larut dan tidak larut. Serat larut boleh didapati dalam produk seperti buah-buahan, oat dan dedak oat, sayuran, kacang, dan kekacang, yang boleh membantu menurunkan paras LDL anda.



Berhenti merokok²²

Jika anda merokok, hentikan tabiat ini. Dengan berhenti merokok, anda boleh menurunkan paras kolesterol LDL anda dan mendapat banyak manfaat lain. Dalam setahun, risiko penyakit jantung turun separuh berbanding perokok. Dalam 15 tahun, risiko penyakit jantung anda sebanding orang yang tidak pernah merokok.



Kurangkan berat badan²²

Berat badan yang berlebihan, walau beberapa paun sahaja, boleh menimbulkan paras kolesterol tinggi. Menurunkan berat hanya 5 hingga 10 peratus daripada berat badan anda boleh mengurangkan paras kolesterol. Mulakan dengan menilai semula tabiat makan dan rutin harian anda.



Minum alkohol hanya secara sederhana²²

Jika anda minum alkohol, minumlah secara sederhana. Bagi orang dewasa yang sihat, ini bermakna sehingga satu minuman sehari bagi wanita dari semua peringkat usia dan lelaki 65 tahun ke atas, manakala bagi lelaki berumur 65 tahun dan ke bawah, mereka boleh minum sehingga dua minuman sehari.

Pengambilan alkohol yang berlebihan boleh menimbulkan masalah kesihatan yang serius, termasuk tekanan darah tinggi, kegagalan jantung dan strok.



Berbincanglah dengan penyedia perkhidmatan kesihatan anda hari ini.

Makanan Yang Patut Dipertimbangkan

Makanan Yang Boleh Mengawal Paras Kolesterol Anda²⁴

Diet sihat dengan lemak tepu yang rendah penting untuk memastikan paras kolesterol anda terkawal. Tahukah anda bahawa anda boleh menurunkan lagi paras kolesterol anda dengan mengamalkan petua diet harian di bawah?



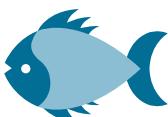
Pilih bijian penuh

Bijian penuh mengandungi pelbagai nutrien yang membantu menjaga kesihatan jantung. Contoh makanan sihat yang mengandungi bijian penuh ialah emping oat dan dedak oat.



Banyakkan makan buah-buahan dan sayur-sayuran

Buah-buahan dan sayur-sayuran yang kaya dengan serat makanan boleh membantu mengurangkan kolesterol.



Makan ikan yang sihat untuk jantung

Pilih ikan yang sihat untuk jantung seperti salmon dan tenggiri, yang kaya dengan asid lemak omega-3.

Makanan Yang Mengandungi Banyak Kolesterol



“Tahukah anda bahawa terdapat dua jenis kolesterol?”

Image Source: Shutterstock

Paras kolesterol dalam badan anda bergantung pada diet anda dan juga penghasilan oleh badan anda sendiri.¹⁰

Diet yang mengandungi jumlah kolesterol pemakanan yang tinggi terbukti menyebabkan kolesterol darah tinggi dalam kalangan sesetengah orang. Bagaimanapun, kajian mendapati bahawa adalah lebih penting untuk mengehadkan pengambilan lemak tepu dan lemak trans daripada mengehadkan kolesterol pemakanan untuk mencegah penyakit berkaitan jantung.¹¹

Kenali lemak anda: baik, jahat dan mudarat²⁵

Sememangnya penting untuk mengetahui lebih lanjut tentang lemak "baik", seperti lemak mono tidak tepu dan lemak poli tidak tepu, dan lemak "jahat", seperti lemak tepu dan trans lemak. Berikut adalah sebahagian daripada pelbagai kategori lemak yang dimaksudkan, termasuk lemak baik, lemak jahat dan lemak yang betul-betul memudaratkan.

Lemak Baik²⁵

Lemak Mono Tidak Tepu – Terdapat dalam:



Lemak baik



Menurunkan paras LDL atau kolesterol “jahat”



Meningkatkan paras HDL atau kolesterol “baik”



Kekacang dan biji-bijian



Minyak zaitun



Avokado



Minyak kanola

Lemak Poli Tidak Tepu – Terdapat dalam:



Lemak baik



Mengurangkan paras LDL atau kolesterol “jahat”



Salmon & Tenggiri



Trout & Sardin



Minyak jagung & minyak kacang soya



Minyak Kesumba & Bunga Matahari

Lemak Jahat²⁵

Lemak Tepu



Lemak jahat



Meningkatkan paras kolesterol secara keseluruhan, khususnya LDL atau kolesterol “jahat”

Terdapat dalam:



Daging lembu & ayam



Telur



Mentega



Krim & Produk Tenusu

Dan dalam produk berdasarkan tumbuhan dan minyak tropika:



Kelapa & minyak kelapa
85% Lemak Tepu²⁶



Minyak sawit
50% Lemak Tepu²⁶



Mentega koko
60% Lemak Tepu²⁷

Lemak Mudarat²⁵

Lemak Trans



Lemak jahat



Menurunkan paras HDL
atau kolesterol “baik”



Meningkatkan paras LDL
atau kolesterol “jahat”



Fakta atau Mitos: Menggantikan mentega dengan marjerin akan membantu mengurangkan paras kolesterol saya

MITOS: Marjerin mengandungi lemak trans yang tidak sihat.²⁵ Bagaimanapun, perlu diingat bahawa bukan semua marjerin sama. Sesetengah marjerin mengandungi lemak trans. Umumnya, marjerin lebih pejal mengandungi lebih banyak lemak trans. Oleh itu, marjerin buku biasanya mengandungi lebih banyak lemak trans daripada marjerin dalam bekas.²⁸ Semua makanan berlemak perlu diambil secara sederhana jika paras kolesterol anda tinggi.²⁹



Berbincanglah dengan penyedia perkhidmatan kesihatan anda hari ini.

Terdapat dalam lemak terhidrogen:



Marjerin



Lelemak
sayuran

Digunakan dalam:



Biskut Manis



Biskut Kraker



Kerepek



Makanan
segera

Merawat Kolesterol Tinggi



Image Source: Shutterstock

Anda hendaklah mengubah diet dan gaya hidup anda jika khuatir tentang paras kolesterol yang kurang sihat. Bagi sesetengah orang, cukup sekadar mengubah diet dan gaya hidup. Namun, mereka yang lain mungkin memerlukan pengambilan ubat, terutama sekali jika anda mengalami masalah perubatan.³⁰

Anda boleh menilai risiko serangan jantung atau strok berdasarkan paras kolesterol anda dan faktor risiko lain dengan menjalani pemeriksaan doktor. Selepas membuat penilaian, anda boleh berbincang dengan doktor tentang rawatan atau program yang sesuai untuk anda.

Ubat Untuk Mengurangkan Kolesterol³⁰

Terdapat pelbagai ubat yang boleh membantu menurunkan paras kolesterol darah. Statin biasanya disyorkan untuk kebanyakan pesakit kerana ia terbukti dapat mengurangkan risiko serangan jantung atau strok. Jika anda mengalami kesan sampingan serius atau jika rawatan dengan statin sahaja tidak mencukupi, doktor anda juga boleh mengesyorkan ubat-ubat lain.

Kami mencadangkan agar anda berbincang dengan doktor jika anda tergolong dalam kumpulan berisiko lebih tinggi seperti berikut:



Dewasa dengan paras LDL tinggi dan mempunyai risiko 7.5 peratus atau lebih mengalami serangan jantung atau strok dalam masa 10 tahun.

Perhatian: Sila semak risiko kardiovaskular anda dengan doktor.



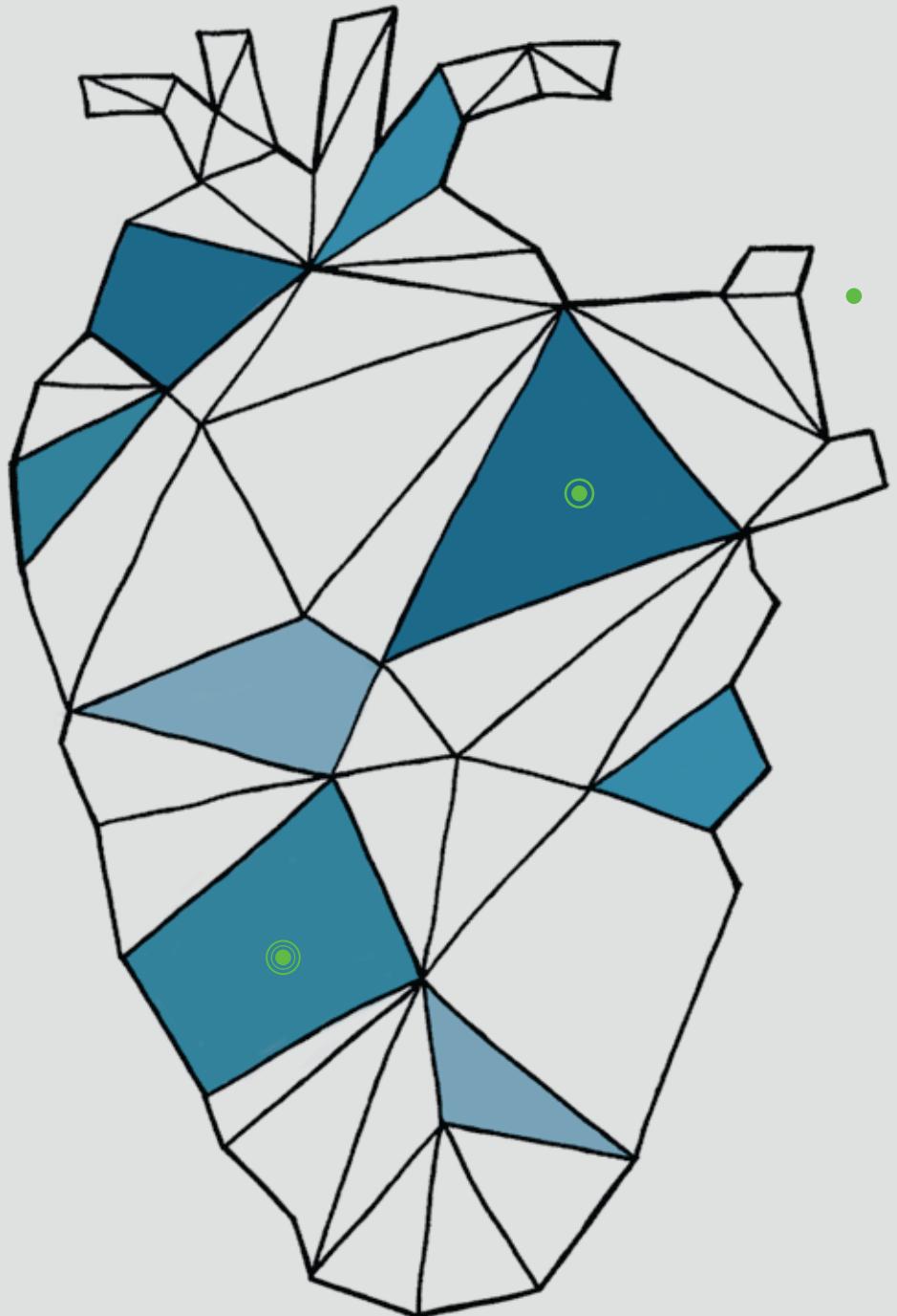
Orang yang mempunyai sejarah penyakit kardiovaskular (serangan jantung, strok, angina stabil atau tidak stabil, penyakit arteri periferal, atau koronari atau pemvaskularan semula arteri lain).



Orang yang berumur 21 tahun dan ke atas yang mempunyai paras kolesterol LDL (jahat) sangat tinggi (*4.91 mmol/L atau lebih tinggi*).



Penghidap diabetes dengan paras kolesterol LDL tinggi, yang berumur antara 40 hingga 75 tahun.



Statin

- **Apakah statin?**

Statin adalah sejenis ubat yang diberikan oleh doktor untuk membantu menurunkan paras kolesterol dalam darah.

- **Mengapa saya perlukan statin untuk menurunkan paras kolesterol saya? ³¹**

Statin membantu mengurangkan jumlah kolesterol “jahat” yang dihasilkan oleh badan anda.

Kolesterol sentiasa dihasilkan oleh badan anda. Oleh yang demikian, jika anda berhenti mengambil statin, kemungkinan besar paras kolesterol anda kembali meningkat. Jika anda diberikan statin oleh doktor, anda perlu mematuhi preskripsi dan nasihatnya.

Jika anda pernah mengalami serangan jantung atau strok, anda mungkin diberikan preskripsi statin untuk mengurangkan risiko berlakunya satu lagi kejadian. Jika anda menghidap diabetes, anda menghadapi risiko lebih tinggi untuk mengalami penyakit kardiovaskular. Dengan mengambil statin, anda boleh mengurangkan risiko tersebut.

- **Bila saya patut mengambil statin saya? ³¹**

Ubat anda perlu diambil secara tetap mengikut preskripsi. Berunding dengan doktor anda tentang bila anda patut mengambil statin anda.

Ketahui Fakta Sebenar

Walaupun ramai orang mengambil statin untuk melindungi kesihatan jantung dan menguruskan paras kolesterol mereka, ubat ini sering disalah anggap – terutamanya dari segi keselamatan.

Berikut adalah beberapa mitos umum tentang statin dan fakta sebenar mengenainya:

Mitos tentang Kolesterol



Mitos 1: Berpuasa mempengaruhi keputusan ujian kolesterol³²

Ujian kolesterol berpuasa ialah ujian yang dilakukan ke atas individu yang tidak mengambil apa-apa makanan atau minuman kecuali air kosong untuk tempoh tertentu. Terdapat juga ujian kolesterol tanpa berpuasa yang juga dikenali sebagai ujian kolesterol rambang. Ujian ini dapat mengukur paras kolesterol anda tanpa memerlukan anda berpuasa. Sesetengah ujian kolesterol memerlukan anda berpuasa, manakala yang lain tidak dipengaruhi oleh pengambilan makanan.

Ujian kolesterol keseluruhan menggabungkan kolesterol jahat dan kolesterol baik dalam satu ukuran. Walaupun ujian kolesterol keseluruhan tidak memerlukan anda berpuasa kerana bacaannya tidak berubah secara ketara dengan pengambilan makanan, anda perlu berpuasa untuk ujian profil lipid. Ujian profil lipid menentukan nilai bagi jumlah kolesterol, dan juga nilai kolesterol LDL dan HDL, dan triglycerida secara berasingan.



Mitos 2: Oat boleh menurunkan paras kolesterol³³

Emping oat mengandungi serat larut yang membawa manfaat untuk menurunkan paras kolesterol dalam aliran darah kita. Oat mengandungi bahan yang dinamakan beta-glukan, iaitu serat yang larut dalam air. Serat ini mencegah badan kita daripada menyerap kolesterol pemakanan yang berlebihan, lantas menurunkan paras kolesterol LDL. Oleh itu, pengambilan kerap oat yang diimbangi dengan makanan kesihatan lain adalah wajar untuk pengurusan gaya hidup. Bagaimanapun, anda perlu berbincang dengan doktor anda untuk mendapatkan pilihan rawatan terbaik untuk keadaan anda.



Mitos 3: Orang yang kurus tidak mempunyai paras kolesterol tinggi³⁴

Walaupun orang yang mempunyai berat badan berlebihan lebih cenderung untuk menunjukkan paras kolesterol tinggi, orang yang kurus tidak semestinya rendah paras kolesterolnya. Pastikan anda memeriksa paras kolesterol anda dari masa ke masa.

Mitos tentang sakit jantung



Mitos 1: Jika anda menghidap sakit jantung, anda perlu mengurangkan pengambilan lemak sebanyak yang mungkin³⁵

Memang betul anda patut mengambil makanan yang kurang lemak tepu dan mengelakkan lemak trans. Tetapi lemak lain, terutamanya lemak tidak tepu dalam minyak sayuran dan makanan lain, adalah baik untuk kesihatan jantung anda.



Mitos 2: Sakit jantung sebenarnya masalah kaum lelaki³⁵

Sakit jantung boleh dihidap oleh lelaki maupun wanita. Malah, lebih ramai wanita berbanding lelaki meninggal dunia setiap tahun akibat sakit jantung sejak 1984. Selain merupakan pembunuhan lelaki nombor satu, ia juga punca kematian utama dalam kalangan wanita berusia lebih 65 tahun.



Mitos 3: Orang yang cergas tidak boleh menghidap sakit jantung³⁶

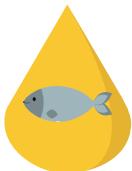
Walaupun orang yang menjalani cara hidup sihat dengan pengamalan senaman dan diet sihat mempunyai risiko faktor sakit jantung yang lebih rendah, ini tidak bermakna mereka boleh mengabaikannya sama sekali. Individu yang berada dalam keadaan fizikal hebat patut sentiasa memeriksa tekanan darah dan paras kolesterol mereka sebagai langkah berjaga-jaga.

Mitos tentang statin



Mitos 1: Statin akan menjaskan keupayaan anda untuk bersenam³⁷

Kedua-dua statin dan senaman adalah baik untuk kesihatan jantung. Kebanyakan orang tidak terjejas oleh statin apabila mereka bersenam. Bagaimanapun terdapat sehingga 10 peratus pesakit yang mengalami sedikit sakit otot dan kelemahan apabila mengambil statin. Oleh itu, adalah penting untuk berbincang dengan doktor bagi menentukan pilihan rawatan terbaik bagi keadaan anda.



Mitos 2: Makanan kesihatan tambahan berasaskan minyak ikan atau omega-3 boleh digunakan sebagai pengganti statin³⁸

Walaupun makanan kesihatan tambahan berasaskan minyak ikan diketahui membawa manfaat, tiada bukti yang menunjukkan bahawa ia boleh mengurangkan LDL.

Walaupun minyak ikan dapat mengurangkan trigliserida dan risiko sakit jantung, tidak ada bukti yang mencukupi untuk menunjukkan bahawa ia memberikan kesan positif untuk mengurangkan tahap kolesterol LDL.



Mitos 3: Manfaat statin lebih daripada menurunkan paras kolesterol anda³⁹

Statin mempunyai lebih banyak manfaat di samping menurunkan paras kolesterol. Ia dapat mencegah serangan jantung, yang dikenali sebagai kesan pleiotropik. Ini termasuk menstabilkan plak dan mencegahnya daripada pecah. Sebab itulah statin boleh diberikan walaupun selepas mengalami serangan jantung.



Mitos 4: Saya boleh berhenti mengambil statin apabila paras kolesterol saya rendah atau normal²⁹

Anda tidak boleh berhenti mengambil statin yang disyorkan kerana kolesterol LDL anda mungkin naik kembali ke paras awal. Apabila kolesterol anda meningkat, begitu juga risiko anda mengalami serangan jantung dan strok. Anda tidak boleh “memulihkan” masalah paras kolesterol tinggi tetapi anda boleh menguruskan keadaan ini dengan baik. Usaha ini memerlukan komitmen sepanjang hayat kepada kesihatan anda dan melibatkan pengambilan statin setiap hari.



Mitos 5: Statin menyebabkan hilang ingatan⁴⁰

Sesetengah pesakit yang mengambil statin hilang ingatan tetapi kejadian ini jarang berlaku. Gejala ini lazimnya boleh dipulihkan.⁴⁰ Perlu diingat bahawa demensia/ hilang ingatan juga boleh disebabkan oleh faktor sama yang menyebabkan sakit jantung. Maka kemungkinan besar gejala ini boleh dikaitkan dengan pilihan gaya hidup, dan bukannya kesan ubat itu sendiri.⁴¹

Sekiranya anda mengalami gejala-gejala ini, berbincanglah dengan doktor anda tentang apa yang boleh dilakukan untuk membantu anda.



Mitos 6: Statin menyebabkan diabetes⁴⁰

Walaupun segelintir pesakit yang mengambil statin didapati mengalami diabetes atau peningkatan gula darah, pakar-pakar percaya manfaat kepada jantung yang diberikan oleh statin mengatasi risiko peningkatan gula darah.⁴⁰ Dalam kalangan pesakit yang menghidap diabetes, statin mengurangkan risiko masalah jantung sebanyak 37% dan strok sebanyak 48%.⁴²



Berbincanglah dengan penyedia perkhidmatan kesihatan anda hari ini.

Penghargaan

Buku ini memuatkan segala fakta yang ada dengan matlamat menjadikannya buku panduan yang mudah dan ringkas.

Para penulis telah menyumbang ilmu dan pengalaman mereka untuk menjadikan buku panduan ini satu kenyataan.

Pembentangan diperlukan untuk menjayakan aktiviti seperti ini. Buku panduan ini disokong oleh Upjohn (Malaysia) Sdn Bhd (a Viatris company).

Rujukan

¹Institute for Public Health 2020. National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2019: Non-Communicable Diseases, Healthcare Demand, and Health Literacy—Key Findings

²Cannon CP, Scirica BM. Treatment of elevated cholesterol. *Circulation*. 2005;111:e360-e363

³WebMD. Cholesterol & Triglycerides – Topic Overview.

Boleh didapati di: <http://www.webmd.com/cholesterol-management/tc/high-cholesterol-overview#1>. Tarikh diakses: 22 Mei 2020

⁴ American Heart Association. About Cholesterol.

Boleh didapati di: <http://www.heartorg/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/AboutCholesterol/>
[About-Cholesterol_UCM_001220_Article.jsp#.WNDrPNJ96M9](http://www.heart.org/UCM_001220_Article.jsp#.WNDrPNJ96M9). Tarikh diakses: 22 Mei 2020

⁵ High Blood Cholesterol: What You Need To Know.

Boleh didapati di: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/resources/heart/heart-cholesterol-hbc-what-html>
Tarikh diakses: 22 Mei 2020

⁶ American Heart Association. Good vs. Bad Cholesterol.

Boleh didapati di: http://www.heartorg/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/AboutCholesterol/Good-vs-Bad-Cholesterol_UCM_305561_Article.jsp?appName=MobileApp. Tarikh diakses: 22 Mei 2020

⁷ U.S. National Library of Medicine. Hypercholesterolemia.

Boleh didapati di: <https://ghr.nlm.nih.gov/condition/hypercholesterolemia>. Tarikh diakses: 22 Mei 2020

⁸ British Heart Foundation. High cholesterol.

Boleh didapati di: <https://www.bhf.org.uk/heart-health/risk-factors/high-cholesterol>. Tarikh diakses: 22 Mei 2020

⁹ NIH Medline Plus. Measuring Cholesterol Levels. Laman Web MedlinePlus.

Boleh didapati di: <https://medlineplus.gov/magazine/issues/summer12/articles/summer12pg6-7.html>. Tarikh diakses: 22 Mei 2020

¹⁰FITDAY. What is serum cholesterol. Laman Web FITDAY.

Boleh didapati di: <http://www.fitday.com/fitness-articles/nutrition/fats/what-is-serum-cholesterol.html>. Tarikh diakses: 22 Mei 2020

¹¹ The Spruce. What is Dietary Cholesterol. Laman Web The Spruce.

Boleh didapati di: <https://www.thespruce.com/what-is-dietary-cholesterol-2238622>. Tarikh diakses: 22 Mei 2020

¹² Mayo Clinic. Can Cholesterol be too low?

Boleh didapati di: <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/expert-answers/cholesterol-level/faq-20057952>. Tarikh diakses: 22 Mei 2020

¹³ Everyday Health. 10 Surprising Facts About Cholesterol. 2016. Laman Web Everyday Health.

Boleh didapati di: <http://www.everydayhealth.com/high-cholesterol/symptoms/things-you-didnt-know-about-cholesterol/>. Tarikh diakses: 22 Mei 2020

¹⁴ Kementerian Kesihatan Malaysia. Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2015. Penyakit Tidak Berjangkit, Faktor Risiko & Masalah Kesihatan Lain Jilid II. Penyakit Kardiovaskular — Hiperkolesterolemia. Laman Web Institut Kesihatan Umum.

Boleh didapati di: <http://www.iku.gov.my/index.php/research-eng/list-of-research-engfiku-eng/nhms-eng/nhms-2015>. Tarikh diakses: 22 Mei 2020

¹⁵ Kementerian Kesihatan. Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan Ketiga 2006 (NHMS III). Hipertensi & Hipercolesterolemia. Institut Kesihatan Umum. 2008

¹⁶ Tinjauan Kesihatan & Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2015. Lembaran fakta. Laman Web Institut Kesihatan Umum.

Boleh didapati di: <http://www.iku.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/NHMS2015-FactSheet.pdf>.

Tarikh diakses: 22 Mei 2020

¹⁷ Penarafan Kesihatan Sedunia. Profil Kesihatan: Malaysia.

Boleh didapati di: <http://www.worldlifeexpectancy.com/country-health-profile/malaysia>. Tarikh diakses: 22 Mei 2020

¹⁸ Cleveland Clinic. 22 Amazing Facts About Your Heart. Laman Web Cleveland Clinic.

Boleh didapati di: <https://health.clevelandclinic.org/2016/08/22-amazing-facts-about-your-heart-infographic/>. Tarikh diakses: 22 Mei 2020

¹⁹ Healthline. Symptoms of High Cholesterol. Laman Web Healthline.

Boleh didapati di: <http://www.healthline.com/health/high-cholesterol-symptoms#Stroke4>. Tarikh diakses: 22 Mei 2020

²⁰National Heart, Lung and Blood Institute. How Is High Blood Cholesterol Diagnosed? Laman Web NIH.

Boleh didapati di: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/hbc/diagnosis>. Tarikh diakses: 22 Mei 2020

²¹ WebMD. Fasting for Blood Test.

Boleh didapati di: <http://www.webmd.com/cholesterol-management/fasting-blood-tests#1>. Tarikh diakses: 22 Mei 2020

²² Mayo Clinic. Top 5 Lifestyle Changes to Improve Your Cholesterol. 2015.

Boleh didapati di: <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/reduce-cholesterol/art-20045935?pg=1>. Tarikh diakses: 22 Mei 2020

²³Medline Plus. Fakta tentang lemak poli tidak tepu. Laman Web Medline Plus.

Boleh didapati di: <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000747.htm>. Tarikh diakses: 22 Mei 2020

²⁴ PositiveMed. Natural Tips to Significantly Lower Your High Cholesterol. 2013. Laman Web PositiveMed. Boleh didapati di: <http://positivemed.com/2013/05/08/lower-your-cholesterol-naturally/>.

Tarikh diakses: 22 Mei 2020

²⁵ The Spruce. Fats: The Good, The Bad & The Ugly. Laman Web The Spruce.

Boleh didapati di: <https://www.thespruce.com/all-aboutfats-995463>. Tarikh diakses: 22 Mei 2020

²⁶ Harvard Health Publications. By the way doctor is palm oil good for you. Harvard Health Publications — Laman Web Harvard Medical School.

Boleh didapati di: https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/by_the_way_doctor_is_palm_oil_good_for_you. Tarikh diakses: 22 Mei 2020

²⁷ Livestrong. Cocoa Butter Nutrition. Laman Web Livestrong.

Boleh didapati di: <http://www.livestrong.com/article/270076-cocoa-butter-nutntion/>. Tarikh diakses: 22 Mei 2020

²⁸ Mayo Clinic. Nutrition and healthy eating. Laman Web Mayo Clinic.

Boleh didapati di: <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/butter-vs-margarine /faq-20058152>. Tarikh diakses: 22 Mei 2020

²⁹ Maxicare Healthcare Corporation. 14 Cholesterol Myths Busted.

Boleh didapati di: <https://www.maxicare.com.ph/health-wellness/14-cholesterol-myths-busted/>.

Tarikh diakses: 22 Mei 2020

³⁰ American Heart Association. Cholesterol Medications. Laman Web AHA.

Boleh didapati di: http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/PreventionTreatmentofHighCholesterol/Cholesterol-Medications_UCM_305632_Article.jsp#.WJ2PYdJ96M_. Tarikh diakses: 22 Mei 2020

³¹ British Heart Foundation. Statins. Laman Web British Heart Foundation.

Boleh didapati di: <https://www.bhf.org.uk/heart-health/treatments/statins>. Tarikh diakses: 22 Mei 2020

³² Livestrong. The Difference Between Nonfasting & Fasting Cholesterol Tests. 2013. Laman Web Livestrong.

Boleh didapati di: <http://www.livestrong.com/article/484650-the-difference-between-nonfasting-fasting-cholesterol-tests/>. Tarikh diakses: 22 Mei 2020

³³ Cholesterol Guardian. How effective is oatmeal in lowering cholesterol. 2015. Laman Web Cholesterol Guardian.

Boleh didapati di: <http://cholesterolguardian.com/how-effective-is-oatmeal-in-lowering-cholesterol>.

Tarikh diakses: 22 Mei 2020

³⁴ LDL Cholesterol Care. 6 Cholesterol Myths and Misconceptions. Laman Web LDL Cholesterol Care.

Boleh didapati di: <http://www.ldlcholesterolcare.com/6-cholesterol-myths-and-misconceptions>.

Tarikh diakses: 22 Mei 2020

³⁵ Harvard Health Publications. 5 myths about heart disease. 2014. Laman Web Harvard Health.

Boleh didapati di: <http://www.health.harvard.edu/heart-health/5-myths-about-heart-disease>.

Tarikh diakses: 22 Mei 2020

³⁶ Total News Wire. 8 Common Heart-Disease Myths You Should Know About. 2016. Laman Web Total News Wire.

Boleh didapati di: <http://totalnewswire.com/heart-disease-myths-busted/>. Tarikh diakses: 22 Mei 2020

³⁷ Cleveland Clinic. 9 Myths You Might Think Are True About Statins – Busted. Laman Web Cleveland Clinic.

Boleh didapati di: <https://health.clevelandclinic.org/2016/10/9-myths-you-might-think-are-true-about-statins-busted/>. Tarikh diakses: 22 Mei 2020

³⁸ Healthline. Fish Oil vs. Statins: What Keeps Cholesterol Down. 2015. Laman Web Healthline.

Boleh didapati di: <http://www.healthline.com/health/high-cholesterol/fish-oil-vs-statins#1>. Tarikh diakses: 22 Mei 2020

³⁹ Everyday Health. 10 Surprising Facts About Statins. 2015. Laman Web Everyday Health.

Boleh didapati di: <http://www.everydayhealth.com/high-cholesterol/treatment/surprising-facts-about-statins/>. Tarikh diakses: 22 Mei 2020

⁴⁰ FDA Drug Safety Communication: Important safety label changes to cholesterol-lowering statin drugs.

Boleh didapati di: <https://www.fda.gov/drugs/drugsafety/ucm293101.htm>. Tarikh diakses: 22 Mei 2020

⁴¹ Filit H, et al. Cardiovascular risk factors and dementia. Am J Geriatr Pharmacother. 2008;6(2):100-118.

⁴² Colhoun HM, et al. Primary prevention of cardiovascular disease with atorvastatin in type 2 diabetes in the Collaborative Atorvastatin Diabetes Study (CARDS): multicentre randomised placebo-controlled trial. Lancet. 2004;364(9435):685-696

⁴³ WebMD. Glossary of Cholesterol Terms. 2016. Laman Web WebMD.

Boleh didapati di: <http://www.webmd.com/cholesterol-management/glossary-terms-cholesterol>.

Tarikh diakses: 22 Mei 2020

*Semua maklumat adalah tepat pada masa percetakan.

Pesanan khidmat masyarakat yang dibawakan oleh:



INSTITUT JANTUNG NEGARA
National Heart Institute

Upjohn (Malaysia) Sdn. Bhd. (a Viatris Company)
(Formerly known as PF OFG 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