

APAKAH MASALAH KETURUNAN HIPERKOLESTEROLEMIA (FH)?

- FH adalah keadaan genetik di mana tahap kolestrol yang tinggi diturunkan kepada anggota keluarga, menyebabkan **peningkatan risiko serangan awal penyakit jantung** (contohnya: sakit dada, sakit jantung, strok) **sehingga 20 kali** melebihi orang yang tidak mempunyai masalah ini.¹

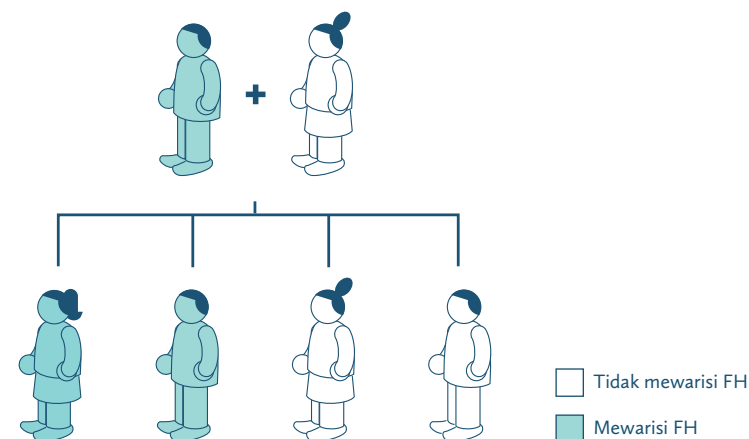
BAGAIMANA KELAZIMANNYA?

- Ini adalah bentuk pewarisan penyakit jantung yang paling lazim berlaku, iaitu setiap minit seorang bayi dilahirkan dengan FH.²

Keadaan ini melibatkan 1 dalam 250 orang di seluruh dunia, dan melibatkan **20,000 orang di Singapura**.²

FH ADALAH PENYAKIT YANG DIWARISI

- FH diturunkan kepada anggota keluarga.
- Sekiranya salah seorang di antara ibu bapa, adik-beradik atau anak-anak mempunyai FH, maka anda mempunyai 50% kemungkinan akan mempunyainya juga.²



IA ADALAH PENYAKIT GENETIK, JADI APA YANG HARUS SAYA LAKUKAN?

Pada masa ini, anda tidak boleh menukar gen anda jika anda mempunyai FH tetapi banyak yang anda boleh lakukan untuk mengelaknya daripada menjadi lebih teruk dan untuk membantu anda dan keluarga menangani penyakit dengan lebih baik lagi.

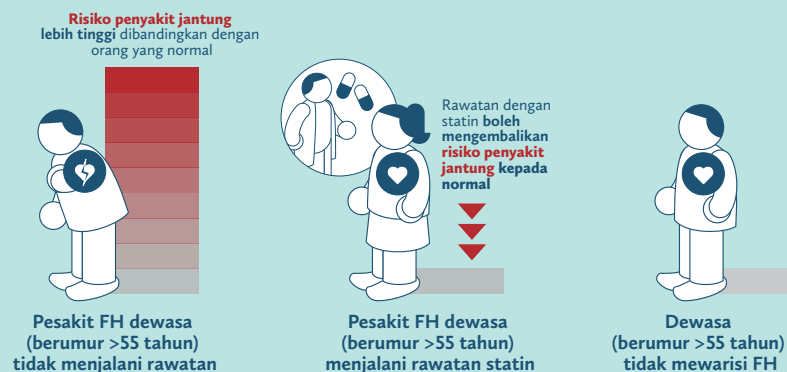
1 Mulakan rawatan.

Walaupun FH adalah penyakit genetik, **kombinasi ubat-ubatan dan perubahan gaya hidup** berkesan untuk menurunkan tahap kolestrol dan risiko penyakit jantung, selalunya ke tahap normal.

Ubat-ubatan yang paling lazim digunakan adalah statin.

Rawatan boleh membuat perubahan besar dalam hidup anda:

- Seseorang yang mempunyai FH mula mendapatkan rawatan statin semasa kecil akan meneruskan kehidupan secara normal.²
- Orang dewasa yang dirawat dengan statin boleh mengurangkan risiko penyakit jantung kepada normal (sama seperti orang tanpa FH).³



Berhadapan dengan kerisauan mengenai pengambilan ubat sepanjang hayat:

Sesetengah orang sangat takut mengenai prospek pengambilan ubat-ubatan untuk tempoh sepanjang hayat. Belajarlah dari seorang pesakit yang berumur 20an mengatasi kerisauan dengan sokongan keluarganya.

Imbas kod QR untuk menonton video



2 Menyesuaikan gaya hidup anda.

Membuat pilihan makanan yang sihat dan menjadi lebih aktif secara fizikal. Menerajui gaya hidup yang sihat boleh membantu mengurangkan pengambilan ubat kolestrol yang diperlukan oleh anda. Anda boleh melawat www.myheart.org.sg dan www.hpb.gov.sg untuk mendapat idea yang lebih banyak mengenai cara makan dan hidup dengan sihat.

3 Galakkan anggota keluarga anda untuk membuat pemeriksaan,

walaupun jika mereka masih muda dan merasa sihat. Dengan membuat demikian, mereka boleh dirawat dengan awal sekiranya mempunyai FH, seperti ibu kepada dua orang kanak-kanak ini.



Imbas kod QR untuk menonton video

TETAPI SAYA TELAH MENDENGAR MENGENAI STATIN... ADAKAH MEREKA MEMPUNYAI KESAN SAMPINGAN?

Jika anda mengalami kesan-kesan sampingan daripada statin, jangan berputus asa. Berbincanglah dengan doktor anda mengenai kesan-kesan sampingan anda itu.

Doktor anda boleh mencadangkan rawatan pilihan yang lain, seperti penghambatan penyerapan kolestrol (contohnya: ezetimibe) dan penghambatan PCSK9. Bertukar kepada ubat yang lain membantu pesakit FH ini mengekalkan gaya hidup yang sihat dan aktif.

Imbas kod QR untuk menonton video



Atorvastatin digunakan untuk rawatan FH heterozygous bagi kanak-kanak berumur 10 tahun atau lebih. Lovastatin dan Rosuvastatin digunakan untuk kanak-kanak berusia 10-17 tahun.

SAYA TIDAK TUA ATAU TERLEBIH BERAT BADAN, LAGIPUN SAYA RASA SIHAT. SAYA PASTI TIDAK MEMPUNYAI FH?

- ▶ FH memberi kesan kepada seseorang sejak lahir. Ini bermaksud golongan belia serta mereka yang mempunyai berat badan yang normal jugak turut boleh mendapat FH.
- ▶ Ramai yang menghidapi FH selalunya tidak menunjukkan tanda-tanda fizikal dan merasa sihat. Namun, jumlah kolesterol yang keterlaluan di aliran darah boleh menyebabkan pembuluh darah mengeras dan menebal (aterosklerosis). Ini mengganggu aliran darah yang menuju ke jantung, dan boleh mengakibatkan penyakit jantung.
- ▶ Oleh itu, walaupun anda merasa sihat, pemeriksaan FH sangat penting jika ahli keluarga anda mempunyai FH atau menghidap penyakit jantung pada usia yang masih muda (<55 untuk kaum lelaki atau <60 tahun untuk kaum wanita).

APAKAH YANG TERLIBAT DI DALAM PEMERIKSAAN?

Jika anda merasakan anda mungkin mempunyai FH, berbincanglah dengan doktor anda mengenainya. Dia mungkin mengaturkan supaya anda membuat ujian darah (sama ada berpuasa atau tidak berpuasa) untuk menyukat jumlah kolestrol di dalam darah anda.

Jika kolestrol anda tinggi, doktor anda mungkin meminta persetujuan anda untuk merujuk anda kepada FHCARE, pasukan profesional kesihatan yang boleh membantu menentukan sama ada anda mempunyai FH.

Dalam sesetengah keadaan, FHCARE juga mungkin meminta anda membuat pemeriksaan sekiranya salah seorang daripada anggota keluarga telah disyaki mempunyai FH.



1

Ujian darah untuk menyukat tahap kolestrol anda



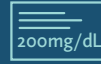
2

Persetujuan anda diperolehi



3

Jururawat FHCARE akan mengumpul maklumat tentang kesihatan anda dan anggota keluarga anda (jika sesiapa mempunyai FH, kolestrol tinggi atau serangan jantung awal), dan memeriksa keluarga anda berkaitan FH



4

Rawatan anda dimulakan

SAYA (ATAU ANGGOTA KELUARGA SAYA) BERSEEDIA UNTUK DIPERIKSA. BAGAIMANA SAYA HENDAK MELAKUKANNYA?

Hubungi FHCARE hari ini

Melalui E-mel: cholesterol.info@ktph.com.sg

Melalui telefon: (+65) 6602 2346

(+65) 9674 5167

(+65) 9825 9793

Laman web: www.myheart.org.sg/FH

Atau berjumpa dengan doktor keluarga anda untuk mengetahui lebih lanjut.



Imbas kod QR untuk melawat laman web



Bahan diperkembangkan oleh:



Disokong oleh penaja pendidikan dari:



- 1 Goldberg AC, Hopkins PN, Toth PP, et al. Familial Hypercholesterolemia: Screening, diagnosis and management of pediatric and adult patients. Clinical guidance from the National Lipid Association Expert Panel on Familial Hypercholesterolemia. *J Clin Lipidol.* 2011;5:S1-S8.
- 2 Wiegman A, Gidding SS, Watts GF, et al; for the European Atherosclerosis Society Consensus Panel. Familial hypercholesterolaemia in children and adolescents: gaining decades of life by optimizing detection and treatment. *Eur Heart J.* 2015;36: 2425-2437.
- 3 Versmissen J, Oosterveer DM, Yazdanpanah M, et al. Efficacy of statins in familial hypercholesterolaemia: a long term cohort study. *BMJ.* 2008;337:A2423.



TAHUKAH ANDA JIKA ANDA DAN KELUARGA ANDA MEMPUNYAI KETURUNAN HIPERKOLESTEROLEMIA

Bagaimana pemeriksaan, pengesanan awal dan rawatan boleh menyelamatkan nyawa anda dan keluarga anda

