பரம்பரை ஹைப்பர்கொலஸ்ட்ராலமியா (FH) என்றால் என்ன?

- FH என்பது உயர்நிலை கொலஸ்ட்ரால் அளவுகளால் பரம்பரை வழியாகக் கடத்தப்பட்டு, இந்நோயற்ற பிறர் ஆளாகும் ஆபத்தை விட **20 மடங்கு** அதிகமாக **வயதிற்கு முன்பே இதய நோய்களால் பாதிப்பு அதிகரிக்கும் ஆபத்தான** நோய் ஆகும் (அதாவது, மார்பு வலி, மாரடைப்பு, இதயத் தாக்குதல்கள் ஆகியவை).[1]

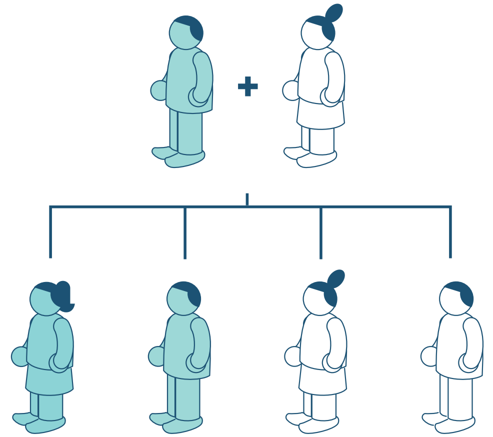
இது எவ்வளவு பொதுவானது?

- இது மிகவும் பொதுவான பரம்பரை இதயநோயாகும். ஒவ்வொரு நிமிடமும் FH உடன் ஒரு குழந்தை பிறக்கிறது.[2]

  உலகில் 250 நபர்களில் 1 நபருக்கு இந்த நோய் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது, அதாவது **சிங்கப்பூரில் 20000 பேருக்கு** இந்நோய் பாதிப்புள்ளது.[2]

FH பரம்பரையாகத் தொடர்கிற நோய்

- FH பரம்பரையாகக் கடத்தப்படுகிறது.
- உங்களது பெற்றோர், உடன்பிறந்தோர், அல்லது குழந்தைகள் இவர்களில் ஒருவருக்கு FH இருந்தால் இதே நோயால் நீங்களும் பாதிக்கப்பட உங்களுக்கு 50% வாய்ப்புண்டு.[2]



இது ஒரு பரம்பரை நோய், எனவே அதற்காகநான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நீங்கள் FH ஜீன்களைப் பெற்றிருந்தால், நீங்கள் அதை மாற்ற முடியாது. ஆனால் நோய் மோசமாவதைத் தடுக்கத் தடுப்பு நடவடிக்கை மற்றும் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர் நீண் டகாலம் உடல் நலத்துடன் வாழ உதவலாம்.

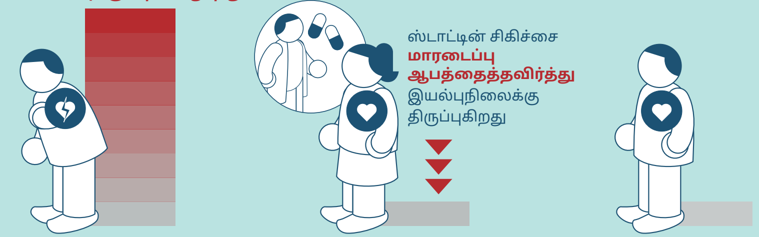
1 சிகிச்சையைத் தொடங்குங்கள்.

FH ஒரு பரம்பரை நோய் எனினும், **கூட்டு மருந்துகள் மற்றும் வாழ்வியல் மாற்றங்கள்** திறம்பட கொலஸ்ட்ரால் நிலையைக் கட்டுப்படுத்தாரண நிலைக்குக் கொண்டுவந்து இதயநோய் ஆபத்தைத் தவிர்க்கலாம்.

மிகவும் பொதுவாக ஸ்டாட்டின் மருந்துகள் பயன்படுத்தப் படுகின்றன

சிகிச்சை உங்கள் வாழ்வில் பெரிய வேறுபாட்டை ஏற்படுத்தும்:

- FH உள்ள நபர்கள் குழந்தைப் பருவம் முதலே சிகிச்சையைத் தொடங்கி சாதாரண ஆயுளைப் பெற்றிருக்கின்றார்.[2]
- ஸ்டாட்டின் சிகிச்சை பெற்ற வயதுக்கு வந்தவர்கள் மாரடைப்பு ஆபத்தைத் தவிர்த்து இயல்பு நிலைக்கு (FH இல்லாதவர்கள் போல) திரும்பியுள்ளனர்.[3]



ஆயுள் முழுவதும் மருந்துண்ண வேண்டுமென்ற பயத்தை விரட்டுங்கள்:

சிலர் ஆயுள் முழுதும் மருந்து சாப்பிடவேண்டுமென பயந்து கொள்கின்றனர். குடும்பத்தின் ஆதரவுடன் தமது 20 வயதில் மருந்து சாப்பிட ஆரம்பித்தவரின் கதையை த் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

வீடியோவைக் காண QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யுங்கள்

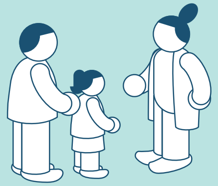
அட்ரோவாஸ்டாட்டின் 10 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளில் காணப்படும் பலவகை FH நோய்க்கு சிகிச்சையாக வழங்கப் படுகிறது லாவோஸ்டாட்டின் மற்றும் ருசுவோஸ்டாட்டின் 10—17 வயதுடையவர்களுக்கு ச் சிகிச்சையாக வழங்கப்படுகிறது.

2 உங்கள் வாழ்வியலை சீரமையுங்கள்.

உடல் நலத்துக்கு உகந்த உணவுகளை உண்டு உடலியற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள். ஆரோக்கிய வாழ்வில் ஈடுபடுவது கொலஸ்ட்ராலைக் கட்டுப்படுத்த எடுத்துக் கொள்ளும் மருந்தின் அளவைக் குறைக்கும். எவ்வாறு ஆரோக்கியமாக உண்டு உடல் நலத்துடன் வாழலாம் என்பதை அறிய www.myheart.org.sg மற்றும் www.hpb.gov.sg தளங்களைப் பார்வையிடுங்கள்.

3 உங்களது குடும்ப உறுப்பினர்களைத் தகுதிச்சோதனை செய்துகொள்ள ஆர்வமூட்டுங்கள்,

அவர்கள் இளைஞர்களாக இருந்தாலும் கூட. அவ்வாறு செய்வதால், அவர்களுக்கு FH கண்டறியப்பட்டால் முன்னதாகவே சிகிச்சையைத் தொடங்கலாம். இதோ இந்த பெண்ணையும் அவரது இரண்டு இளம் குழந்தைகளைப் போல.



வீடியோவைக் காண QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யுங்கள்

ஆனால் நான் ஸ்டாட்டின்களைப் பற்றிக் கேள்விப்படுவது... அவற்றுக்கு பக்கவிளைவுகள் உண்டா ?

ஸ்டாட்டின்களால் பக்க விளைவுகள் ஏற்பட்டால், மனம் தளர வேண்டாம். உங்கள் மருத்துவரிடம் பக்க விளைவுகளைப் பற்றி பேசுங்கள்.

அவர் உங்களுக்கு கொலஸ்ட்ரால் உறிஞ்சும் தடுப்பி (எ.கா. எஜிட்டிமிபிள்) போன்ற மற்றும் PCSK9 சிகிச்சை விருப்பத் தேர்வுகளைக் கூறுவார். மருந்துகளை இந்த FH நோயாளி போல மாற்றி வாழ்க்கையைச் சுறுசுறுப்பாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

வீடியோவைக் காண QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யுங்கள்

நான் வயதானவர் அல்லது உடற்பருமன் கொண்டவரில்லை. மேலும் நான் நலமாக இருக்கிறேன்.
நிச்சயமாக எனக்கு FH இருக்காதா?

- FH பிறப்பு முதலாகவே பாதிக்கிறது. அதாவது, அது குழந்தைகள், இளைஞர்கள், இயல்பான எடையுள்ளவர்கள் ஆகியோரும் FH பாதிப்புக்கு உள்ளாகலாம்.
- FH இருப்பவர்கள் பலருக்கு எந்த உடலியல் அறிகுறிகளும் இல்லாமலிருக்கலாம் மேலும் அவர்கள் நலமாகவும் உணரலாம். இருப்பினும், கொலஸ்ட்ரால் நிலையின் உயர் அளவினால் அவர்களின் இரத்தக் குழாய்களின் சுவர்கள் தடித்து கடினமடையும் ஆபத்து உள்ளது. அது மாரடைப்பை ஏற்படுத்தலாம்.
- எனவே, நீங்கள் நலமாக உணர்ந்தாலும் அல்லது ஒப்பீட்டளவில் இளம் வயதிலேயே (<55 வயதுடைய ஆண்கள் அல்ல்து <60 வயதுடைய பெண்கள்) இதய நோய்க்குட்பட்டாலும், உங்கள் குடும்பத்தினருக்கு FH-க்காக தகுதிச்சோதனை மேற்கொள்வது மிக முக்கியமானது.

தகுதிச் சோதனையில் உள்ளடங்குவது யாவை?

உங்களுக்கு FH இருக்கலாம் என்று எண்ணினால், உங்களது மருத்துவரிடம் அதைப்பற்றி கேளுங்கள். அவர் உங்களது இரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ட்ராலை அளவிட எளிய இரத்தப் பரிசோதனைக்கு ஏற்பாடு செய்வார் (உண்ணாநிலையில் அல்லது உண்ட பின்பு).

உங்களது கொலஸ்ட்ரால் அதிகரித்திருந்தால், உங்களை FHCARE-க்குப் பரிந்துரைக்க ஒப்புதல் கோருவார். அங்கு உடல் நல நிபுணர்கள் உங்களுக்கு FH ஏற்படும் வாய்ப்புண்டாவெனத் தீர்மானிப்பார்கள்.

சில நிகழ்வுகளில் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவருக்கு FH பாதிப்புள்ளது என சந்தேகித்தால் FHCARE உங்களையும் தகுதிச்சோதனை செய்துகொள்ளக் கோரும்.

1. உங்களது இரத்தக் கொலஸ்ட்ரால் நிலையை அளக்கும் பரிசோதனை
2. உங்களது ஒப்புதலைப் பெறுதல்
3. FHCARE செவிலியர் உங்களது உடல்நலம் மற்றும் குடும்பத்தினரின் உடல்நலம் (யாருக்காவது FH நோய் இருத்தல், உயர்நிலை கொலஸ்ட்ரால் அல்லது முந்திய இதய நோய்) மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களின் FH தகுதிச்சோதனை விவரங்களைச் சேகரிப்பார்
4. உங்களுக்குச் சிகிச்சை தொடங்கப்படுதல்

200mg/dL

நான் (அல்லது எனது குடும்ப உறுப்பினர்) தகுதிச் சோதனைக்குத் தயார்.
நான் அதை எவ்வாறு மேற்கொள்வது?

இன்றே FHCARE-ஐத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

மின்னஞ்சல்: cholesterol.info@ktph.com.sg
தொலைபேசி: (+65) 6602 2346
(+65) 9674 5167
(+65) 9825 9793
வலைத்தளம்: www.myheart.org.sg/FH

அல்லது மேலும் அறிந்துகொள்ள உங்களது குடும்ப மருத்துவரை அணுகுங்கள்.

வலைத்தளத்தைக் காண
QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்

கையேட்டை உருவாக்கியவர்கள்:

Singapore Heart Foundation · NUHS National University Health System · National Healthcare Group · SingHealth

கல்வி நிதியாதரவு அளிப்பவர்:

AMGEN

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.

உங்களது குடும்ப உறுப்பினர்களுக்குப் பரம்பரை ஹைப்பர்கொலஸ்ட்ராலமியா இருக்கிறதென்று உங்களுக்குத் தெரியுமா

தகுதிச்சோதனை, முன்பே கண்டுபிடித்தல் மற்றும் சிகிச்சை ஆகியவை எவ்வாறு உங்களையும் உங்களது குடும்பத்தினரின் உயிரையும் பாதுகாக்க முடியும் என்றறியுங்கள்

SC-SGP-AMG145-00034