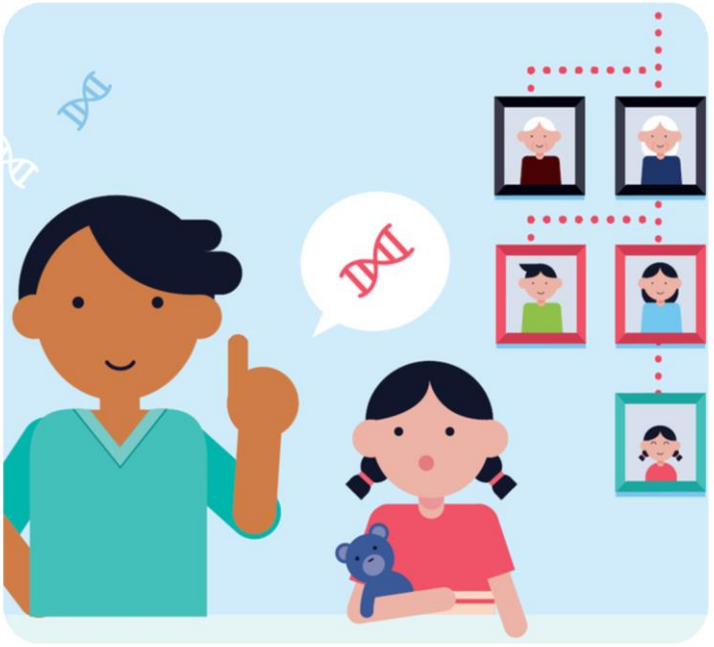


Hiperkolesterolemia Keturunan

Apakah itu Hiperkolesterolemia Keturunan (FH)?

- FH merupakan keadaan yang diwarisi (genetik) dengan kecacatan cara badan memproses kolesterol LDL ('jahat').
- Orang yang menghidap FH selalunya mempunyai paras kolesterol LDL yang sangat tinggi. Jika tidak dirawat, risiko penyakit jantung pada usia yang lebih muda akan meningkat - **sehingga 20 kali lebih tinggi** berbanding orang yang tidak menghidap penyakit ini.
- Kira-kira **1 daripada setiap 140 orang rakyat Singapura** menghidap FH — namun ramai yang tidak tahu mereka menghidapnya.



Apakah yang membuatkan FH berbeza daripada jenis kolesterol tinggi yang lain?

Kolesterol tinggi merupakan faktor risiko senyap untuk penyakit jantung.

Jika anda menghidap FH, paras kolesterol anda sudah tinggi **sejak usia yang muda**.

FH	Jenis kolesterol tinggi yang lain
Genetik - anda dilahirkan dengannya	Pembentukan kolesterol bermula pada usia dewasa / kanak-kanak
Bermula dari usia kanak-kanak	Biasanya bermula pada usia dewasa
Risiko penyakit jantung pada usia yang jauh lebih muda, contohnya dalam lingkungan 30-an atau 40-an	Meningkatkan risiko penyakit jantung secara beransur-ansur

Orang yang menghidap FH biasanya memerlukan sasaran **paras LDL yang lebih rendah** dan selalunya pelan rawatan yang lebih intensif.

Bolehkah FH dirawat?

YA! **FH boleh dirawat** dan rawatan awal dapat mengurangkan risiko penyakit jantung.

- Statin (ubat penurun kolesterol) merupakan rawatan utama namun terdapat juga ubat lain seperti ezetimibe dan suntikan. Sesetengah individu yang menghidap FH ada kalanya memerlukan gabungan beberapa jenis ubat.

Bukankah statin mempunyai kesan sampingan?

- Ubat kolesterol secara amnya adalah selamat. Sesetengah individu mungkin mengalami kesan sampingan walaupun ia jarang berlaku.
- Jika anda mengalami sebarang kesan sampingan, dapatkan nasihat doktor anda.

Lihat bagaimana seorang lelaki muda yang menghidap FH boleh bekerjasama dengan doktornya untuk menangani kesan sampingan daripada ubat kolesterolnya

Imbas kod QR untuk menonton video

Jika bapa atau ibu saya menghidap FH, adakah saya pasti akan menghidapnya juga?

Tidak, tetapi terdapat 50% peluang anda mewarisi FH jika salah seorang ibu bapa menghidapnya. Adik-beradik atau anak-anak anda juga mempunyai 50% peluang mewarisinya.

Bagaimanakah saya tahu jika saya menghidap FH?



Pemeriksaan awal adalah kuncinya!

Anda mungkin menghidap FH jika:

- Anda mempunyai paras **kolesterol LDL ("jahat") yang sangat tinggi** (terutamanya dari usia muda)
- Anda pernah mengalami **serangan jantung atau angin ahmar pada usia muda** (bawah 55 tahun untuk lelaki, bawah 60 tahun untuk wanita)
- **Ibu bapa, adik-beradik atau anak-anak** anda mempunyai kolesterol tinggi ATAU penyakit jantung peringkat awal
- Seseorang dalam keluarga anda telah diberitahu bahawa mereka menghidap **FH**

Ujian boleh memberi perbezaan besar terhadap kesihatan anda dan ahli keluarga anda.

Ujian genetik boleh membantu mengesahkan sama ada anda menghidap FH.

Ikuti kisah Encik Z – beliau sukar menerima bahawa beliau menghidap FH dan berasa bimbang tentang masa depannya

Imbas kod QR untuk menonton video

Apakah yang terlibat dalam Pemeriksaan FH?

- Pengambilan **ujian darah ringkas** untuk mengukur paras kolesterol LDL.
- Jika paras kolesterol LDL anda tinggi, atau jika anda mempunyai ahli keluarga yang didiagnosis menghidap FH, doktor anda mungkin merujuk anda untuk membuat ujian genetik.
- Jika anda merasakan diri atau keluarga anda mungkin menghidap FH, **segera dapatkan nasihat doktor anda hari ini!**



1. Ujian darah untuk mengukur paras kolesterol LDL anda. Dilakukan oleh doktor anda.
2. Dirujuk kepada GAC (pusat pemeriksaan genomik).
3. Kaunselor genetik di GAC akan mengumpulkan maklumat tentang kesihatan anda dan ahli keluarga anda dan menawarkan ujian genetik untuk FH jika sesuai. Apabila keputusan ujian keluar, ia akan dipulangkan kepada anda di GAC.
4. Rawatan akan dimulakan untuk anda oleh doktor anda.

Jika saya menghidap FH, apakah yang akan berlaku seterusnya?



Jadi apa yang boleh saya lakukan jika saya menghidap FH?

FH ada dalam gen anda, tetapi terdapat banyak perkara yang boleh anda lakukan untuk mencegah penyakit ini daripada bertambah buruk dan membantu anda dan keluarga anda menjalani kehidupan yang panjang dan sihat.

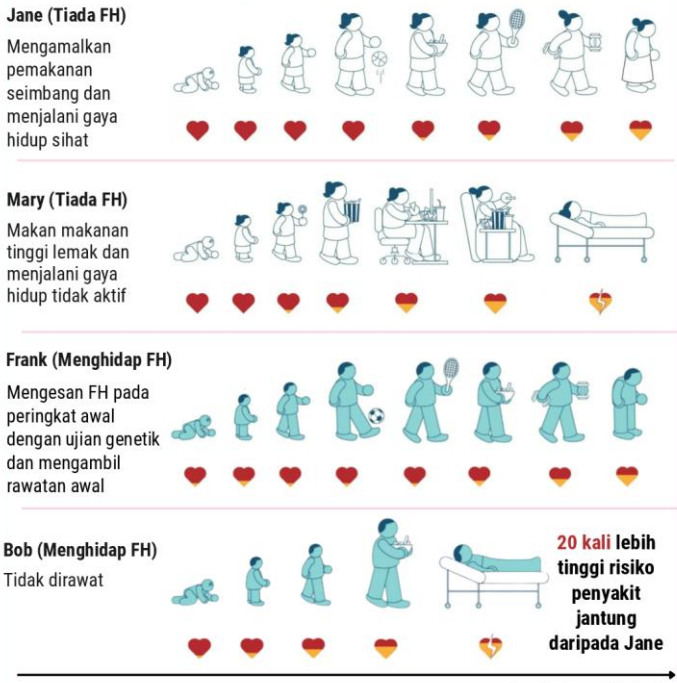
1 Mulakan rawatan awal

Lebih awal anda merawat FH, lebih baik hasilnya!

Individu yang menghidap FH yang memulakan rawatan pada usia kanak-kanak mempunyai jangka hayat purata (sama seperti individu yang tiada FH).

Oleh itu, mulakan rawatan awal dan lakukan pemeriksaan susulan secara berkala dengan doktor anda.

Bagaimanakah mempunyai paras kolesterol tinggi dan FH boleh menjejaskan kesihatan anda



2 Ubah gaya hidup anda!

Makan dengan Bijak. Lebihkan Bergerak. Kekal Sihat!

- Buat pilihan makanan yang baik untuk kesihatan jantung
- Kekal aktif secara fizikal

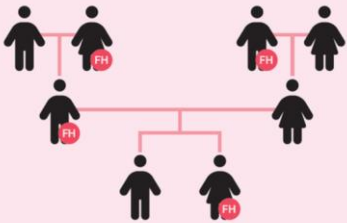
Layari www.myheart.org.sg dan www.hpb.gov.sg untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang cara pemakanan dan hidup sihat.



3 Bawa ahli keluarga anda untuk menjalani pemeriksaan

Penghidap FH mempunyai 50% peluang untuk mewariskan gen yang menyebabkan FH kepada anak mereka.

Adik-beradik atau anak-anak anda juga mempunyai 50% peluang.



Ikuti kisah tentang bagaimana pemeriksaan awal membantu seorang ibu yang menghidap FH dan dua orang anak kecilnya

Imbas kod QR untuk menonton video

Galakkan ahli keluarga anda untuk menjalani pemeriksaan, **walaupun mereka masih muda dan berasa sihat.**

Dengan berbuat demikian, mereka boleh dirawat awal jika menghidap FH supaya mereka dapat menjalani usia yang panjang dan sihat.

Bahan ini dihasilkan dengan kerjasama

MINISTRY OF HEALTH SINGAPORE
NHG Health
NUHS National University Health System
SingHealth Defining Tomorrow's Medicine