

Penyakit buah pinggang merupakan pembunuh senyap! Tanda-tanda dan gejala-gejala hanya muncul pada peringkat akhir penyakit buah pinggang. Ujian pemeriksaan awal adalah penting terutamanya jika anda berada di dalam risiko tinggi.

Perkembangan penyakit buah pinggang boleh dilambatkan atau dihentikan jika dikesan lebih awal.

Ini merupakan khidmat awam yang diberikan oleh Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan Malaysia. Semua maklumat adalah untuk tujuan pendidikan sahaja. Sila berjumpa dengan doktor anda untuk maklumat selanjutnya.

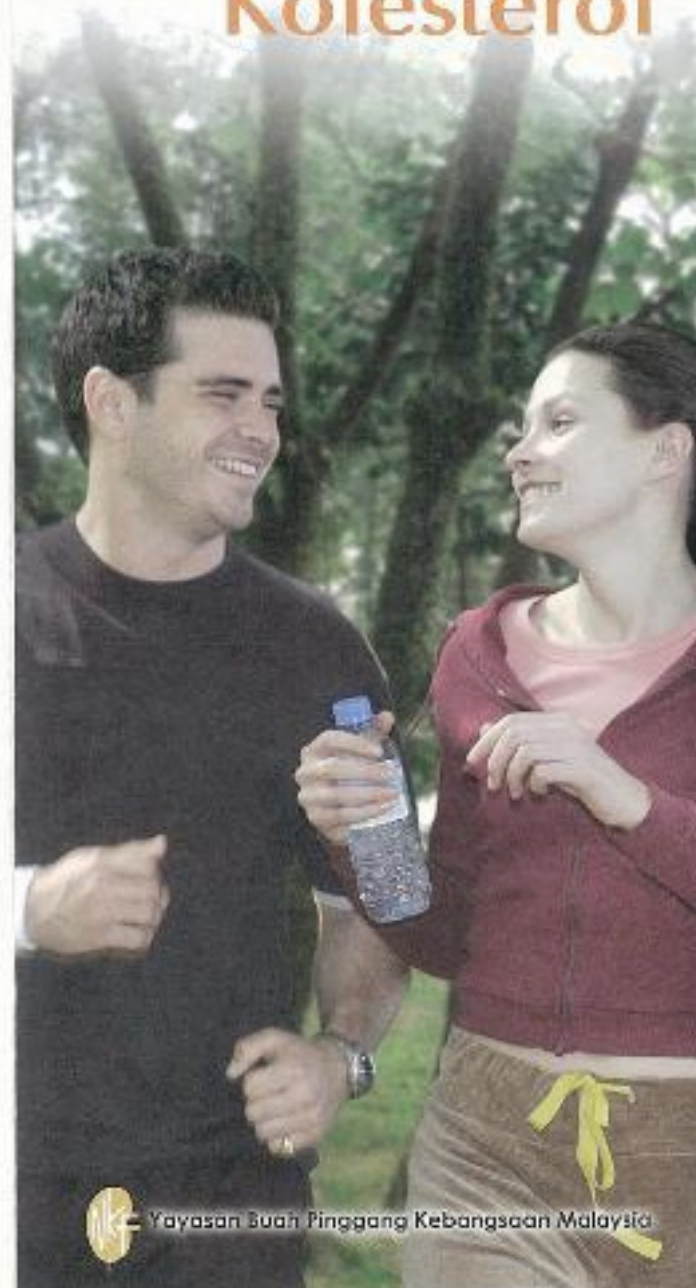


Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan Malaysia

70, Jalan 14/29, 46100 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia.
Tel: 03-7954 9046 Hotline: 1300 88 3110
Laman web: www.nkf.org.my E-mail: edu@nkf.org.my

PBC/SK/08/2007

Kawalan Kolesterol



Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan Malaysia

Apa itu Kolesterol?

- Kolesterol merupakan sejenis lemak, bahan seperti lilin yang dihasilkan oleh hati bagi melindungi saraf, menghasilkan membran dan beberapa jenis hormon.
- Walaubagaimanapun, kolesterol yang berlebihan boleh melekat pada dinding arteri-arteri dan membentuk plak yang selalunya akan membawa kepada penyakit arteri koronari (jantung).
- Kebanyakan kolesterol adalah dibentuk oleh badan kita, hanya sebahagian kolesterol datang daripada sumber makanan seperti telur, daging dan makanan tenusu.
- Jenis kolesterol
 - Lipoprotein ketumpatan rendah (LDL) (biasanya dipanggil kolesterol buruk)
 - Lipoprotein ketumpatan tinggi (HDL) (biasanya dipanggil kolesterol baik)
 - Trigliserida merupakan lemak yang kebanyakan didapati daripada makanan.

Apakah paras Kolesterol saya?

Kolesterol	Paras Normal
Jumlah Kolesterol	Kurang daripada 5.17 mmol/L
Lipoprotein ketumpatan tinggi (HDL)	Lebih daripada 1.03 mmol/L

Kolesterol	Paras Normal
Lipoprotein ketumpatan rendah (LDL)	Kurang daripada 3.36 mmol/L*
Trigliserida	Kurang daripada 1.71 mmol/L

Rujukan: American Heart Association

* Doktor anda mungkin mensasarkan paras yang berbeza jika anda mempunyai penyakit jantung atau diabetes.

Apakah yang menyebabkan Kolesterol Tinggi?

- Sumber makanan yang mengandungi lemak tepu dan kolesterol yang tinggi
- Berat badan berlebihan
- Gaya hidup yang kurang aktif
- Berumur
- Keturunan
- Merokok

Apakah kesan Kolesterol Tinggi?

Biasanya tidak ada tanda-tanda atau gejala-gejala terhadap kolesterol tinggi. Oleh itu, ramai orang tidak mengetahui bahawa tahap kolesterol mereka adalah terlalu tinggi.

Komplikasi bagi kolesterol tinggi adalah seperti berikut:

- Strok
- Tekanan darah tinggi
- Penyakit jantung
- Penyakit buah pinggang kronik

Bilakah pemeriksaan tahap Kolesterol saya perlu dimulakan?

- Lelaki berumur 35 tahun dan ke atas
- Perempuan berumur 45 tahun dan ke atas
- Atau sekiranya anda mempunyai faktor-faktor risiko seperti berikut:
 - Pernah mengalami serangan jantung
 - Sejarah keluarga bagi penyakit jantung
 - Perokok
 - Sejarah mempunyai tekanan darah tinggi dan diabetes (kencing manis)
 - Berat badan berlebihan

Apakah yang perlu saya lakukan sekiranya paras Kolesterol saya adalah tinggi?

- Ubah gaya hidup
 - Bersenam sekurang-kurangnya 30 minit setiap sesi, 3 kali setiap minggu
 - Mengekalkan berat badan yang unggul
- Mengurangkan makanan yang tinggi lemak tepu dan kolesterol
 - Memilih daging tanpa lemak dan tidak mengambil makanan berlemak
 - Kurangkan penggunaan mentega, marjerin, mayonis dan krim semasa memasak
 - Memilih roti penuh biji-bijian dan bijirin
- Berhenti merokok kerana merokok boleh merendahkan paras kolesterol HDL (baik) di mana ia mungkin menambahkan risiko anda kepada penyakit jantung