

3 PERKARA PENTING

1

Kolesterol tinggi biasanya tiada simptom.



2

LDL berlebihan boleh membentuk plak dalam salur darah.



3

Jika diberi ubat, ambil seperti diarahkan dan hadir susulan.



IMBAS UNTUK MAKLUMAT LANJUT

drfaez.com

WhatsApp: 011-5770 5344

No. G280A, Bangunan 2 1/2 Tingkat Arked Majlis, Pusat Pekan, 21700 Kuala Berang, Terengganu.

Rujukan: KKM CPG Dyslipidaemia 2023 (6th Ed.)

Maklumat pendidikan kesihatan - bukan pengganti pemeriksaan doktor.

KENALI KOLESTEROL TINGGI

Tiada simptom? Itu biasa. Ujian darah yang mengesan.



Plak salur darah



Lemak tepu tinggi



Merokok

APA ITU KOLESTEROL TINGGI?

Kolesterol ialah lemak dalam darah yang diperlukan badan. Masalah berlaku apabila profil lipid tidak sihat, terutamanya LDL yang terlalu tinggi, lalu meningkatkan risiko penyakit jantung dan strok.



SIAPA YANG BERISIKO?



Berat badan berlebihan



Makanan tinggi lemak tepu



Merokok



Sejarah keluarga



Diabetes



Kurang aktif

INGAT Kolesterol tinggi biasanya tidak menyebabkan sebarang tanda atau gejala. Ujian darah profil lipid diperlukan untuk mengetahuinya.

Apa maksud keputusan lipid?

Profil lipid biasanya mengukur LDL, HDL dan trigliserida. Sasaran LDL tidak sama untuk semua orang - ia bergantung pada risiko penyakit kardiovaskular anda.

Keputusan perlu ditafsir bersama umur, diabetes, tekanan darah, merokok dan sejarah penyakit jantung / strok.

APA YANG BOLEH DIBUAT?



Pilih makanan lebih sihat



Aktif secara berkala



Ambil ubat seperti diarahkan



Semak profil lipid & risiko

TIP

Kurangkan lemak tepu dan makanan ultra-proses, lebihkan sayur, buah, kekacang dan ikan. Kekalkan berat sihat, aktif dan berhenti merokok.

TANDA KOMPLIKASI - DAPATKAN RAWATAN SEGERA



Sakit dada



Sesak nafas



Muka senget / lemah sebelah badan



Pengsan / pening teruk secara tiba-tiba

Kolesterol tinggi sendiri biasanya tiada simptom. Tanda di atas boleh menunjukkan serangan jantung atau strok - jangan tunggu.

JAGA SALUR DARAH ANDA



Kurangkan lemak tepu



Lebihkan pergerakan



Jangan tinggal ubat



Ulang ujian seperti disaran

KLINIK SHUKOR AJIL 011-5770 5344

drfaez.com