

Menyanggah mitos kolesterol: Fakta atau rekaan

Oleh **KHAIRUNNISA SULAIMAN**

nisa.sulaiman@utusan.com.my

INSTITUT Jantung Negara (IJN) dan Pfizer Malaysia (Pfizer) berganding bahu melancarkan sebuah buku kecil sebagai panduan pesakit untuk membantu orang ramai memahami, mengurau dan menyanggah salah tanggapan umum dan mitos tentang kolesterol.

Majlis pelancaran di IJN telah dirasmikan oleh Ketua Pegawai Eksekutif, IJN, Datuk Seri Dr. Mohd Azhari Yakub, Pakar Runding Kardiologi Kanan, Datuk Seri Dr. Azhari Rosman, Pakar Runding Kardiologi, Dr. Emily Tan dan Pengarah Perubatan, Pfizer APAC Regional, Dr. Vicknesh Welluppillai,

Buku kecil bertajuk *All You Need to Know About Cholesterol (Segalanya Yang Perlu Anda Ketahui Tentang Kolesterol)* diterbitkan sebagai panduan mudah difahami untuk menggalakkan lebih banyak perbincangan antara pesakit dan doktor tentang pengurusan kolesterol.

Buku ini bertujuan membantu pesakit mendapatkan fakta betul tentang pengurusan kolesterol agar dapat membezakan antara maklumat tepat dan berita palsu mengenainya.

Kelaziman penyakit berkaitan kolesterol di Malaysia masih berada pada kadar membimbangkan. Menurut Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2015 (NHMS), penyakit tidak berjangkit (NCDs) kini menyumbang kepada kira-kira 73 peratus daripada jumlah kematian di Malaysia, dengan penyakit kardiovaskular termasuk sakit jantung dan strok menjadi penyumbang terbesar.

Kira-kira 35 peratus kematian berlaku pada individu berumur kurang 60 tahun dan kebanyakannya masih bekerja. Laporan NHMS 2015 pada tahun lepas juga melaporkan seramai 17.7 juta atau 3.3 juta rakyat Malaysia berusia 18 tahun dan ke atas digolongkan sebagai obes, manakala 30 peratus atau 5.6 juta mempunyai berat badan berlebihan.

Dr. Mohd Azhari Yakub berkata, memandangkan perangkaan yang membimbangkan ini, sememangnya lebih banyak inisiatif bertumpu kepada usaha meningkatkan kesedaran dan kefahaman tentang pengurusan kolesterol harus dilaksanakan.

"Terdapat banyak maklumat



DARI KIRI Datuk Seri Dr. Mohd Azhari Yakub, Datuk Seri Dr. Azhari Rosman, Dr. Emily Tan dan Dr. Vicknesh Welluppillai semasa majlis pelancaran buku kecil *Segalanya Yang Perlu Anda Ketahui Tentang Kolesterol* di IJN baru-baru ini.

Terdapat banyak maklumat di internet dan media sosial, justeru amat penting agar pesakit mempunyai fakta asas tentang pengurusan kolesterol dan buku ini akan menjadi rujukan yang baik bagi pesakit dan penjaga masing-masing

di Internet dan media sosial, justeru amat penting agar pesakit mempunyai fakta asas tentang pengurusan kolesterol dan buku ini akan menjadi rujukan yang baik bagi pesakit dan penjaga masing-masing," jelasnya.

Dua daripada lima rakyat Malaysia tidak sadar mereka mempunyai paras kolesterol tinggi, iaitu meliputi 38.6 peratus atau kira-kira 7.8 juta rakyat Malaysia. Paras kolesterol tinggi dan penyakit koronari yang berkaitan ialah pembunuh senyap yang tidak memilih mangsa, tiada tanda amaran atau gejala sehingga kejadian buruk telah menimpa.

"Dua daripada isu paling lazim yang dihadapi oleh pakar kardiologi seperti kami ialah untuk meminta pesakit menjalani ujian dan mematuhi tata cara rawatan bagi

pengurusan kolesterol.

Memandangkan begitu ramai pesakit belum didiagnosis dan mungkin menghadapi risiko, semua orang hendaklah menjalani pemeriksaan kesihatan tahunan untuk lebih memahami tahap kesihatan masing-masing.

"Lebih awal penyakit dikesan, lebih baik keputusan kesihatan yang boleh dijangkakan," kata Dr. Azhari Rosman.

Kajian baru-baru ini menunjukkan bahawa lebih tujuh daripada 10 pesakit yakin terhadap keupayaan mereka mendapatkan jawapan tentang penjaagaan kesihatan dan membuat keputusan maklum tentang diri sendiri dan keluarga masing-masing.

Ini kerana orang ramai menerima pelbagai maklumat daripada banyak sumber, tetapi tidak bermakna mereka menerima maklumat sahih dan tepat.

Satu kajian baru-baru ini oleh Mayo Clinic untuk menguji kesahihan nasihat perubatan dalam talian membuat kesimpulan bahawa tindakan ini menimbulkan risiko untuk mendapatkan nasihat kesihatan dalam talian kemungkinan besar sama seperti langsung tidak menerima nasihat atau mendapat nasihat tidak lengkap dan bukannya nasihat yang tepat.

Terdapat banyak laman dalam talian yang memberikan nasihat

tentang cara mengurangkan kolesterol dengan meningkatkan pengambilan kacang, oat, sayur-sayuran, minyak ikan, bawang putih dan makanan kesihatan tambahan lain.

Pesakit perlu sedar sebelum mengambil tindakan sendiri tentang kesihatan mereka, dan ada baiknya mereka berbincang dengan profesional penjaagaan kesihatan masing-masing.

Atas sebab inilah IJN dan Pfizer telah berganding bahu untuk menyanggah segala mitos tersebut dan menyediakan buku panduan umum yang mudah dibaca

mengenai pengurusan kolesterol untuk orang ramai di Malaysia.

Buku kecil pesakit ini diilhamkan untuk menggalakkan kefahaman dan kesedaran lebih mendalam tentang pengurusan kolesterol dan betapa pentingnya perbincangan antara pesakit dan doktor, dalam usaha meningkatkan keberkesanan bagi pesakit dan mengurangkan statistik semasa tentang kes belum disahkan.

Dr. Vicknesh Welluppillai, berkata, pihaknya gembira bekerjasama dengan IJN untuk memastikan pesakit mendapat maklumat yang tepat dan boleh dipercayai tentang pengurusan kolesterol.

"Sebagai salah satu pemimpin dalam bidang kardiovaskular, Pfizer memainkan peranan aktif menggalakkan gaya hidup lebih sihat demi mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular menerusi pendidikan dan acara khas seperti ini agar orang ramai lebih maklum tentang penyakit kardiovaskular.

"Buku ini bertujuan membantu pesakit meningkatkan kefahaman asas tentang kolesterol dan pengurusan secara berterusan.

"Malah ia juga akan meningkatkan pengetahuan pesakit untuk mengadakan perbincangan yang maklum dengan profesional penjaagaan kesihatan dan pada masa sama, membantu mereka menilai ketepatan maklumat yang wujud di Internet dan media sosial," katanya.

ORANG ramai turut menunjukkan minat membaca buku kecil *Segalanya Yang Perlu Anda Ketahui Tentang Kolesterol* yang dilancarkan di IJN baru-baru ini.

