உங்களுக்கு FH இருந்தால், அடுத்து என்ன நடக்கும்?

எனக்கு FH இருந்தால், நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

FH உங்கள் மரபணுக்களில் உள்ளது, ஆனால் நோய் மோசமடைவதைத் தடுக்கவும், நீங்களும் உங்கள் குடும்பத்தினரும் நீண்ட, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழவும் நீங்கள் செய்யக்கூடியவை நிறைய இருக்கின்றன.

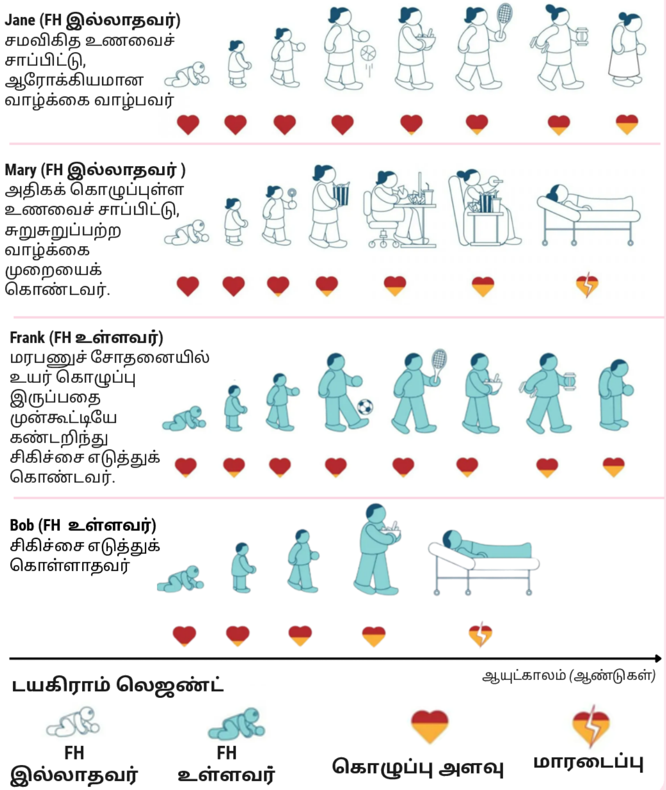
1 விரைவாகச் சிகிச்சையைத் தொடங்குங்கள்

எவ்வளவு விரைவாகச் சிகிச்சையைத் தொடங்குகிறீர்களோ, அவ்வளவு விரைவில் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

குழந்தையாக இருக்கும்போதே சிகிச்சை பெற ஆரம்பித்தவர்கள் சராசரி ஆயுட்காலத்தைக் கொண்டிருந்தனர் என்று (FH இல்லாதவர்களைப் போலவே).

எனவே, விரைவாகச் சிகிச்சையைத் தொடங்கி, உங்கள் மருத்துவரிடம் தொடர்ந்து ஆலோசனை பெறுங்கள்.

FH-உம் அதிகக் கொழுப்பும் இருப்பது உங்கள் உடல்நலனை எப்படிப் பாதிக்கும்?



2 உங்கள் வாழ்க்கை முறையை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள்

முறையாகச் சாப்பிடுங்கள். அதிகமாக இயங்குங்கள். ஆரோக்கியமாக இருங்கள்!

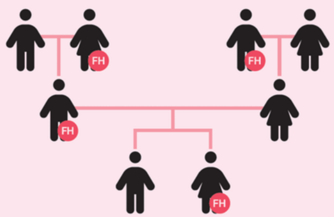
- இதயத்திற்கு நன்மை பயக்கும் உணவை உட்கொள்ளுங்கள்
- உடலைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருங்கள்

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்கள் மற்றும் வாழ்க்கை முறைகள் பற்றி மேலும் அறிய, www.myheart.org.sg மற்றும் www.hpb.gov.sg இணையதளங்களைப் பார்வையிடுங்கள்.

3 உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்குப் பரிசோதனை செய்யுங்கள்

மரபணு மூலம் குழந்தைகளுக்கு FH வருவதற்கு 50% வாய்ப்பு உள்ளது.

உங்கள் உடன்பிறந்தோருக்கும் குழந்தைகளுக்கும் 50% வாய்ப்பு உள்ளது.



ஆரம்பகாலப் பரிசோதனை FH உள்ள ஒரு தாய்மற்றும் அவரது இரண்டு இளம் குழந்தைகளுக்கு எப்படி உதவியது என்ற கதையை கேளுங்கள்

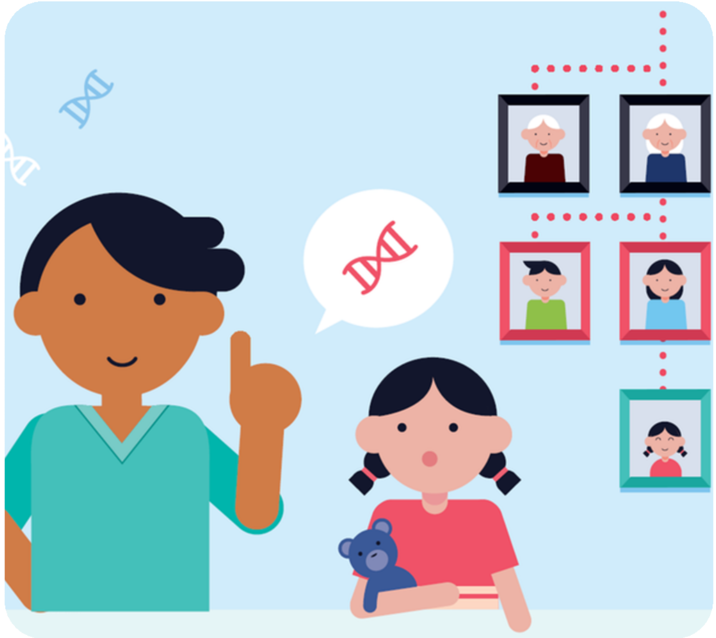
QR குறியீட்டை வருடி, காணொளியைப் பார்க்கவும்

இளம் வயதினராக, ஆரோக்கியமாக இருந்தாலும், உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களைப் பரிசோதனை செய்ய ஊக்குவியுங்கள்.

அப்படிச் செய்வதன் மூலம், அவர்களுக்கு FH இருப்பின் விரைவாகச் சிகிச்சை அளித்து நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக வாழ வழி செய்யலாம்.

இணைந்து உருவாக்கியவர்கள்

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



பரம்பரை ஹைப்பர் கொலஸ்ட்ராலமியா

பரம்பரை ஹைப்பர்கொலஸ்ட்ராலமியா (FH) என்றால் என்ன?

- FH என்பது உடலின் கெட்ட கொழுப்பைச் சீராகச் செயலாக்கும் முறையில் உள்ள மரபணுப் பிழையால் ஏற்படும் மரபணு நோய் ஆகும்.
- FH இருப்பவர்கள் முறையான சிகிச்சை பெறவில்லை என்றால் இளம் வயதிலேயே, இந்நோய் இல்லாதவர்களைவிட இதய நோய் **20 மடங்கு அதிக அளவில்** ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது.
- சுமார் **140 சிங்கப்பூரர்களில் ஒருவருக்கு** இந்நோய் உள்ளது – பலர் இது தெரியாமல் இருக்கிறார்கள்.

F H **பரம்பரை** மரபணுசார்ந்தது

\+

F H **உயர் எல்டிஎல் கொழுப்பு**

= F H **பரம்பரை ஹைப்பர்கொலஸ்ட்ராலமியா**

மற்ற உயர் கொழுப்பு வகைகளுடன் ஒப்பிடுகையில், FH எவ்வாறு வேறுபடுகிறது?

உயர் கொழுப்பு இதய நோய்க்கான அமைதியான ஆபத்துக் காரணியாகும்.

உங்களுக்கு FH இருக்கிறது என்றால், உங்கள் இரத்தக் கொழுப்பு **அளவு சிறு வயதிலிருந்தே அதிகமாக இருந்திருக்கிறது.**

FH	உயர்கொழுப்பின் மற்ற வகைகள்
மரபணுதொடர்பானது – பிறப்பிலிருந்தே உள்ளது	கொழுப்புப்படிவது முதிர்வயது / குழந்தைப் பருவத்தில் ஆரம்பிக்கலாம்
சிறு வயதிலேயே ஏற்படுவது	பொதுவாக சற்று வயதானதும் தொடங்கும்.
இளம் வயதில் இதய நோய் ஏற்படும் ஆபத்து அதிகம், எ.கா. 30 முதல் 40 வயதுகளில்.	இதய நோய் வருவதற்கான ஆபத்தைச் சிறிது சிறிதாக அதிகரிக்கச் செய்யும்.

FH உள்ளவர்களுக்கு **எல்டிஎல் அளவுகளைக் குறைப்பதற்கு** முயற்சிகள் தேவை. மேலும், தீவிர சிகிச்சையும் தேவைப்படலாம்.

FH நோயைக் குணப்படுத்த முடியுமா?

ஆமாம்! **FH நோயைக் குணப்படுத்த முடியும்.** ஆரம்ப நிலையில் குணப்படுத்துவது இதய நோய் ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கும்.

- ஸ்டேடின்கள் (கொழுப்பைக் குறைக்கும் மருந்துகள்) சிகிச்சையின் முக்கிய மருந்தாகும். ஆனால் மற்ற மருந்துகளில் எஸெடிமைப் (ezetimibe) மற்றும் ஊசிகள் உள்ளன. FH உள்ள சிலர் பல மருந்துகளின் கலவையைப் பயன்படுத்த வேண்டியிருக்கலாம்.

ஸ்டேடின்கள் பக்கவிளைவுகளைக் கொண்டிருக்குமா?

- பொதுவாக, கொலஸ்ட்ரால் மருந்துகள் மிகவும் பாதுகாப்பானவை. சிலருக்குப் பக்க விளைவுகள் இருக்கலாம், இருப்பினும் இது அரிதானது.
- உங்களுக்கு ஏதேனும் பக்க விளைவுகள் இருந்தால், உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்.

FH உள்ள ஓர் இளம் ஆண் தனது கொழுப்பு மருந்துகளின் பக்கவிளைவுகளைச் சமாளிக்க, தனது மருத்துவருடன் எப்படி இணைந்து செயல்பட்டார் என்பதைப் பாருங்கள்

QR குறியீட்டை வருடி, காணொளியைப் பார்க்கவும்

என் தந்தைக்கோ தாய்க்கோ FH இருந்தால், எனக்கும் அது கட்டாயம் இருக்குமா?

இல்லை. ஆனால், உங்கள் பெற்றோரில் ஒருவருக்கு இருந்தாலும் உங்களுக்கு ஏற்படுவதற்கு 50% வாய்ப்பு உள்ளது. உங்கள் சகோதரர்களுக்கோ பிள்ளைகளுக்கோ ஏற்படுவதற்கும் 50% வாய்ப்பு உள்ளது.

FH இருப்பதை நான் எப்படிக் கண்டுபிடிப்பது?

விரைவாகப் பரிசோதனை செய்வதே வழி.

உங்களுக்கும் FH இருக்கலாம்:

- உங்களுக்குக் **கெட்ட கொழுப்பு அதிகம் இருந்தால்** (குறிப்பாக இளம் வயதிலிருந்தே)
- உங்களுக்கு **இளம்வயதிலேயே மாரடைப்போ பக்கவாதமோ வந்திருந்தால்** (ஆண்களுக்கு 55 வயதுக்குள், பெண்களுக்கு 60 வயதுக்குள்)
- உங்கள் **பெற்றோர், உடன்பிறந்தோர் அல்லது குழந்தைகளுக்கு** உயர் கொழுப்பு இருந்தால் அல்லது இளம் வயதிலேயே இதய நோய் ஏற்பட்டிருந்தால்
- உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர் யாருக்கேனும் **FH** இருப்பதாகக் கூறப்பட்டிருந்தால்.

பரிசோதனை உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் ஆரோக்கியத்தில் ஒரு பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

மரபணுச் சோதனை உங்களுக்கு FH இருக்கிறதா என்பதை உறுதி செய்ய உதவும்.

திரு லீ சொல்வதைக் கேளுங்கள் – அவருக்கு FH இருப்பதை அறிந்து, தனது எதிர்காலத்தைப் பற்றிக் கவலையடைந்தார்

QR குறியீட்டை வருடி, காணொளியைப் பார்க்கவும்

FH பரிசோதனையில் என்ன இருக்கிறது?

- கெட்டகொழுப்பின் அளவை அறிய **ஓர் எளிய இரத்தப் பரிசோதனை** செய்யுங்கள்.
- உங்களுக்குக் கெட்ட கொழுப்பு அதிகமாக இருந்தாலோ, உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர் யாருக்காவது FH இருப்பது கண்டறியப்பட்டாலோ, உங்கள் மருத்துவர் ஒரு மரபணுப் பரிசோதனை செய்யச் சொல்வார்.
- உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர் யாருக்காவதோ FH இருக்கலாம் என்று நீங்கள் நினைத்தால், உங்கள் **மருத்துவரிடம் இன்றே ஆலோசனை பெறுங்கள்!**

கெட்ட கொழுப்பின் அளவை அறிய உங்கள் மருத்துவரிடம் சென்று இரத்தப் பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள்.

மரபணு மதிப்பீட்டு மையத்திற்குப் பரிந்துரை செய்வார்.

மரபணு மதிப்பீட்டு மையத்தில் உள்ள மரபணு ஆலோசகர்கள் உங்கள் மற்றும் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களின் ஆரோக்கியம் குறித்துத் தகவல் சேகரித்து, தேவைப்பட்டால் FH நோய்க்கான மரபணுச் சோதனையை வழங்குவர். முடிவுகள் வந்தவுடன், அவை மரபணு மதிப்பீட்டு மையத்தில் உங்களுக்கு வழங்கப்படும்.

உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்குச் சிகிச்சையை தொடங்குவார்.