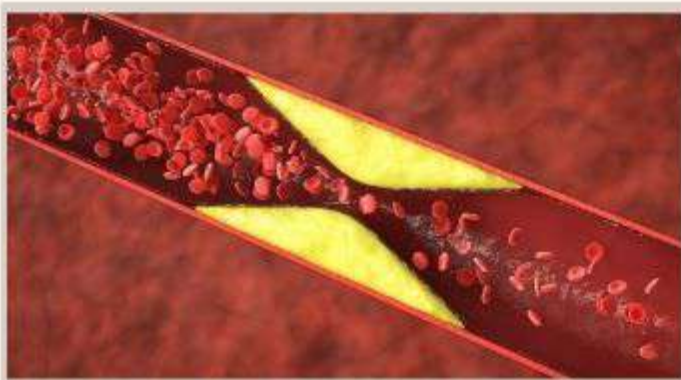


TAHUKAH KAMU, APA ITU Dislipidemia?



PENGERTIAN

yaitu kelainan penyakit genetik dan bawaan yang dapat menyebabkan kelainan kadar lipid dalam darah.

JENIS

Dislipidemia Primer

Kelainan metabolisme lipid yang ditandai dengan peningkatan kadar kolesterol total, Low Density Lipoprotein (LDL) dan trigliserida serta penurunan kadar High Density Lipoprotein (HDL) dalam plasma (Price,2012)

Dislipidemia Sekunder

yaitu suatu keadaan seperti hiperkolesterolemia (kadar kolesterol tinggi) yang diakibatkan oleh penyakit lain seperti hipotiroidisme, sindrom nefrotik, kehamilan, anoreksia nervosa, dan penyakit hati obstruktif.

Hipertrigliserida disebabkan oleh DM, konsumsi alkohol, gagal ginjal kronik. infark miokard, dan kehamilan dan akromegali (Adam, 2006)

GEJALA

Gejala dislipidemia berbeda pada semua orang, gejala yang mungkin timbul antara lain :



pusing



nyeri dada



sesak nafas



keringat dingin



gangguan tidur



gangguan pingsan



masalah pencernaan



mual & muntah



jantung berdebar kencang



sering lelah terutama siang hari



Nyeri dikaki terutama saat berdiri/ berjalan



Nyeri dikaki terutama saat berdiri/ berjalan

PENYEBAB

1. Faktor genetik

Penyebab dislipidemia yang sering terjadi. Orang dengan riwayat keluarga mengalami dislipidemia memiliki risiko yang lebih tinggi

2. Masalah medis

Diakibatkan oleh masalah medis di antaranya adalah penyakit hati, diabetes, dan hipertiroid.

3. Gaya hidup yang tidak sehat

Gaya hidup sangat penting dijaga agar tetap sehat. Contoh gaya hidup yang bisa memicu terjadinya dislipidemia di antaranya seperti merokok, konsumsi alkohol, pola diet yang salah, kurang olahraga dan lainnya.

4. Faktor usia

Usia yang terus bertambah hingga usia lanjut bisa menjadi penyebab dislipidemia. Orang lanjut usia memiliki faktor risiko tinggi untuk naiknya kadar kolesterol LDL.

5. Terapi obat-obatan tertentu

Obat-obatan yang bisa mengakibatkan terjadinya dislipidemia adalah pil KB atau kontrasepsi oral, beta blocker, obat HIV, dan obat-obatan tertentu lainnya.

6. Gaya hidup

Konsumsi makanan tinggi kolesterol, kurangnya aktifitas fisik/olahraga, merokok, mengkonsumsi alkohol meningkatkan risiko Dislipidemia.

PENANGANAN

Yang harus dilakukan adalah modifikasi pola hidup termasuk pola diet dan aktifitas fisik yaitu

1. Makanan yang dapat dipakai untuk menurunkan kolesterol LDL adalah yang mengandung asam lemak tidak jenuh seperti MUFA dan PUFA, banyak terdapat pada kacang-kacangan, ikan salmon, ikan tuna, minyak zaitun, minyak jagung dan biji bunga matahari.



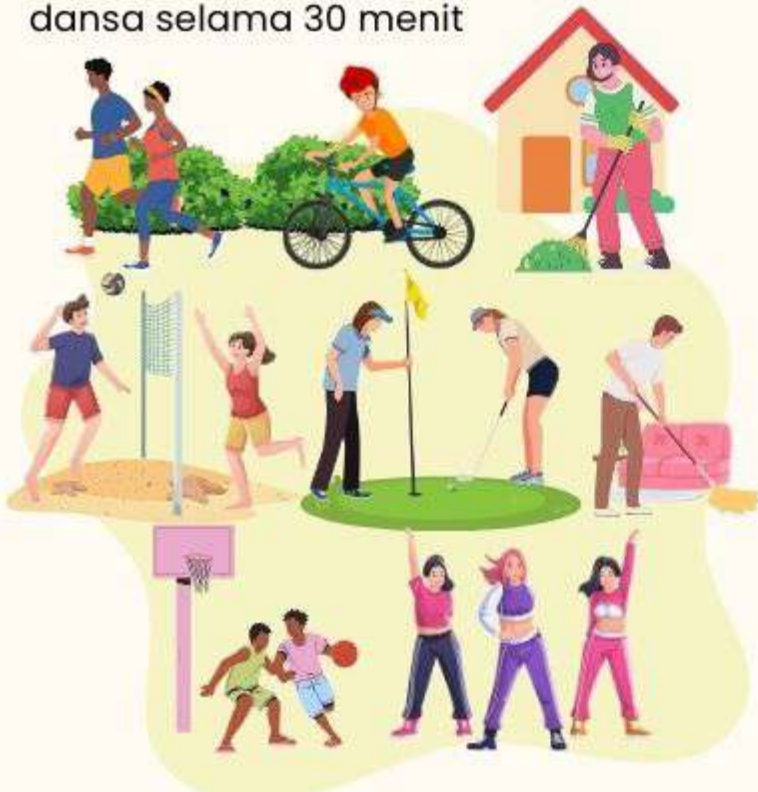
2. Konsumsi Fitosterol secara alami terdapat dalam minyak nabati, buah segar, kacang kenari dan kacang polong



3. Konsumsi serat yang larut dalam air sebanyak 5-10 gram/hari dapat menurunkan kolesterol LDL sebesar 5%. Terdapat pada kacang-kacangan, wortel, brokoli, oat, apel, ubi.



4. Aktivitas Fisik secara teratur selain bisa mencapai berat badan ideal, mengurangi risiko terjadinya sindrom metabolik dan mengontrol faktor risiko. Jenis latihan : jalan cepat, bersepeda, voli, menyapu halaman, membersihkan rumah, basket, golf, dansa selama 30 menit



5. Berhenti merokok dapat meningkatkan konsentrasi kolesterol HDL sebesar 5-10%.



6. Bila dengan pengaturan pola hidup target lemak belum tercapai diperlukan obat-obatan yang disesuaikan dengan komponen lemak yang tidak normal. Obat yang biasa digunakan adalah golongan statin dan asam nikotinat.



Penggunaan obat harus sesuai anjuran dan pengawasan dokter