

Gejala dan Cara Mengatasi Kolesterol



Sumber Foto : unsplash.com

Terlalu banyak mengonsumsi lemak dapat meningkatkan kolesterol di dalam tubuh, yuk kenali lebih lengkap mengenai kolesterol dan cara mengatasinya pada artikel berikut!

Kolesterol merupakan lemak dihasilkan oleh tubuh dan beredar di dalam darah yang berfungsi untuk membentuk sel – sel di dalam tubuh. Kolesterol yang tinggi disebut juga dengan hiperlipidemia dimana kondisi ini dapat meningkatkan faktor risiko terjadinya penyakit jantung.

Meskipun kolesterol tinggi dapat terjadi karena adanya riwayat keluarga, tetapi seringkali merupakan akibat dari gaya hidup yang tidak sehat. Seperti konsumsi lemak yang berlebih ataupun kurangnya olahraga.

Jenis kolesterol di tubuh

Kolesterol di dalam tubuh memiliki beberapa jenis dimana Anda dapat mengetahui kadarnya dengan melakukan pemeriksaan laboratorium. Jenis kolesterol di dalam tubuh antara lain:

- **Low-density lipoprotein (LDL) atau kolesterol "jahat"**. Memiliki kadar kolesterol LDL yang tinggi dapat menyebabkan penumpukan plak di arteri Anda dan mengakibatkan penyakit jantung atau stroke. Nilai optimalnya di dalam tubuh berkisar 100 mg/dl.
- **High-density lipoprotein (HDL) atau kolesterol "baik"**. HDL dikenal sebagai kolesterol "baik" karena kadarnya yang tinggi dapat menurunkan risiko penyakit jantung dan stroke.

Nilai optimalnya di dalam tubuh berkisar 40 mg/dl pada pria dan 50 mg/ dl pada wanita.

- **Trigliserida**, sejenis lemak dalam darah yang digunakan tubuh untuk energi. Kombinasi kadar trigliserida tinggi dengan kolesterol HDL rendah atau kadar kolesterol LDL tinggi dapat meningkatkan risiko serangan jantung dan stroke.

Nilai optimalnya di dala tubuh kurang dari 150mg/dl.

- **Kolesterol total**, jumlah total kolesterol dalam darah Anda berdasarkan angka HDL, LDL, dan trigliserida Anda. Jumlah kolesterol total di dalam tubuh harus kurang dari 200 mg/dl.

Gejala dan bahaya kolesterol tinggi

Mengetahui tingginya kadar kolesterol dalam darah sangat lah penting karena dapat membantu Anda mengetahui risiko penyakit jantung.

Umumnya orang yang memiliki kolesterol yang tinggi tidak memiliki gejala. Kolesterol yang terlalu tinggi dapat memasuki dinding arteri, merusak lapisannya dan menyebabkan pembentukan plak aterosklerotik (endapan yang mengeras).

Endapan pada pembuluh darah ini dapat menyebabkan penyumbatan sehingga terjadi penurunan aliran darah ke organ.

Sumbatan ini juga dapat terlepas secara tiba-tiba dan menyebabkan penyumbatan di pembuluh darah jantung sehingga terjadi serangan jantung ataupun sumbatan pada pembuluh darah otak yang dapat menyebabkan stroke.

Untuk itu sangat penting memeriksakan kadar kolesterol di dalam darah Anda.

Pencegahan dan cara mengatasi kolesterol

Beberapa cara ini dapat Anda lakukan untuk mebantu mencegah ataupun menurunkan tingkat kolesterol di dalam tubuh, seperti:

- Makan diet rendah garam konsumsi banyak buah-buahan, sayuran dan biji-bijian
- Batasi jumlah lemak hewani dan konsumsi lemak baik dalam jumlah sedang
- Menurunkan berat badan jika berat badan Anda berlebih atau mempertahankan berat badan yang sehat
- Berhenti merokok
- Rutin berolahraga setidaknya selama 30 menit setiap hari
- Kurangi konsumsi alkohol
- Hindari stres

Selain mencegah perubahan pola hidup sehat juga dapat membantu Anda merunkan kadar kolseterol di dalam darah. Namun apabila perubahan pola hidup ini kurang membantu konsultasikan diri Anda kedokter, dokter Anda mungkin akan memberikan obat penurun kolesterol.

Referensi :

- Mayo clinic (2021). High Cholesterol.
- NHS (2022). How to Lower Your Cholesterol
- CDC (2022). Cholesterol
- Cleveland Clinic (2022). Cholesterol Numbers dan What They Mean