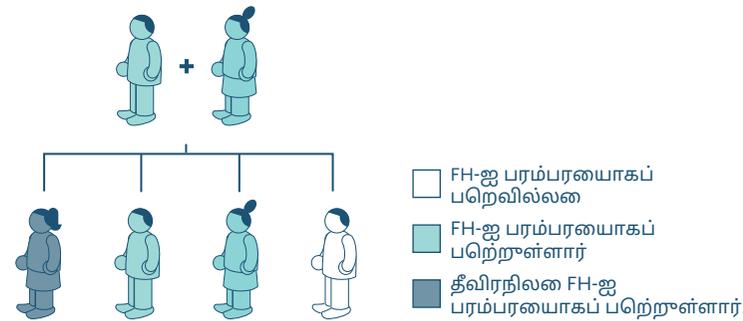


பரம்பரை உயர்கொலஸ்ட்ராலமியா (FH)) என்றால் என்ன?

- ▶ பரம்பரை உயர் கொலஸ்ட்ராலமியா (FH) என்பது இரத்தத்தில் கொழுப்பின் நிலை அதிகரித்துக் காணப்படும் பரம்பரை நோயாகும்.
- ▶ இரத்தத்தில் அதிகரித்துள்ள காரை அடர்த்தி லிப்போபுரொட்டீன் கொலஸ்ட்ரால (LDL-C) இந்நோயாளிகள் வளர்சிதைமாற்றம் மூலம் சிதைக்க இயலாது.
- ▶ சிகிச்சை அளிக்கப்படவில்லை என்றால், FH விரைவில் மாரடைப்பு மற்றும் இரத்த நோய்களுக்கு வழி வகுத்துவிடும் (< 55 வயதடைய ஆண்களில்; < 60 வயதடைய பெண்களில்).¹

எவ்வாறு FH பரம்பரையைக் பற்றிப்புகிறது?

- ▶ மூக்கிய ஜீன்களான APOB, LDLR, PCSK இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றில் ஏற்படும் சடாதிமாற்றத்தின் விளைவுகளால் FH தோன்றலாம்.²
- ▶ இந்நிலை ஆட்டோசோமல் ஆதிக்கம் பெற்றதாகும். அதாவது, நோயுற்ற ஒரு உயிரணு மாறியே போதுமானது.
- ▶ FH நோயாளிகளின் பெற்றோர், உடன்பிறந்தோர் மற்றும் குழந்தைகள் இந்நோயைப் பற்றி 50% சாத்தியமூண்டது. பெற்றோர் இரவரும் FH நோயாளிகள் எனில், அவர்களின் குழந்தை மலேமும் தீவிர FH வடிவமைப்பற்றி 25% வாய்ப்புண்டது.



FH மிகக் காரைவாகவே கண்டறியப்புகிறது மலேமும் சிகிச்சை அளிக்கப் புகிறது

- ▶ பல நாட்களில் <10% மக்களுக்கே FH நோய் கண்டறியப்புகிறது.³
- ▶ பல நோயாளிகள் அவர்களுக்கு மாதல் மாரடைப்பு ஏற்படும் வரையில் சிகிச்சையை நாடாவதில்லை.

ஆனால் FH-ஐ எளிதாகக் கண்டறிபுகித்துச் சிகிச்சையைக்கப்புகிறது

FH-க்கு தற்போது மலின்று ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட நோயறிதல் சோதனைகள் உள்ளன

- ▶ MEDPED (US)
- ▶ Simon Broome (UK)
- ▶ Dutch Lipid Clinic Network (The Netherlands)
டச் லிபிட் கிளினிக் நெட்வொர்க்சோதனை மரபணு சடாதிமாற்ற நிலைமைகளில் நன்றாகப் பொருந்துகின்றது எனக் காட்டப்பட்டுள்ளது.^{4,5}

FH கண்டறிதல் சோதனையை அமைப்பதில் பின்வரவன கரூதப்புகின்றன

- ▶ உயர்நிலை இரத்தக் கொலஸ்ட்ரால்
 - மொத்த கொலஸ்ட்ரால் > 7.5mmol/L அல்லது 290mg/dL
 - LDL-cholesterol of > 4.9mmol/L அல்லது 190mg/dL (LDL-C உள்ள18% மக்கள் >= 190mg/dL FH உள்ளது)⁶
- ▶ உடலியல் அறிகுறிகள் (எ.கா. தசைநார் ஸந்தமாஸ்)
- ▶ உயர்நிலை கொலஸ்ட்ரால் அல்லது மூன்பு மாரடைப்பு உள்ள கூடும்ப வரலாறு
- ▶ மரபணு சோதனை (FH- ஏற்படாத்துகிற சடாதிமாற்றம் கண்டறிபுகிப்புகுதல்)



வாழ்வியல் மாற்றம் மற்றும் மரூந்துகள் FH நோயாளிகளின் வாழ்வில் இதயநாள நோய்கள் ஏற்படும் ஆபத்தைக் கணிசமாகக் காரைக்கின்றன.

QR காரியீட்டை ஸ்கேன் செய்து நோய்கண்டறிதல் சோதனையைப் பயன்படாத்துவது பற்றி மலேமும் தகவல் பெறாங்கள்.

உங்களது FH நோயாளிகளுக்கு நோய்கண்டறிதல் மற்றும் பராமரித்தலை தரேவசெய்யுங்கள்.

உங்களது FH நோயாளிகளுக்கு நோய்கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சைகளுக்குக்காரை ஆதார மலங்களுமும் (FH CARE ஆதார மலங்கள்) கிடக்கின்றன.

1 Goldberg AC, et al. *J Clin Lipidol.* 2011;5:S1-S8. 4 Palacios L, et al. *Atherosclerosis.* 2012;221:137-142.
2 Berberich AJ, Hegele RA. *Nat Rev Cardiol.* 2019;16:9-20. 5 Mickiewicz A, et al. *Atherosclerosis.* 2016;249:52-58.
3 Nordestgaard BG, et al. *Eur Heart J.* 2013;34:3478-3490. 6 Benn M, et al. *J Clin Endo Metab.* 2012;97:3956-3964.

FHCARE ஆதாரமலங்கள்

உங்களது நோயாளிக்஑ு FH உள்ளது எனில், FHCARE அணி (உடல்நல நிபுணர்கள் காழா) இவற்றை நடத்தும்

- ▶ நோய்கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சைக்கு ஆலோசனை வழங்குதல்
- ▶ உங்களது நோயாளியை எமது FH பதிவு மயைத்தில் பதிந்து மரூத்துவ மற்றும் மரபணுத் தரவசைச் சமேப்பதன் மலில் ஆராய்ச்சிக்஑ு உதவாதுல்
- ▶ காரிப்பிட்ட FH சடாதிமாற்ற நோயறிதல் மற்றும் மரபணு சோதனையைநடத்துதல்
- ▶ உங்களது நோயாளியின் ஓட்டமொத்தக் கூடும்பத்துக்கு நோயறிதல் நடத்துதல்

உங்களது நோயாளியை எவ்வாறு பரிந்துரைப்பது:

பதிநிலை
1

பரிந்துரைக்காக, FHCARE -க்஑ுத் தவேப்படும்தகவல்களையைப் பெற நோயாளியிடம் ஓப்புதல் பெறவேண்டும்.

FHCARE இன் தடடாட்பு

மின்னஞ்சல்: cholesterol.info@ktph.com.sg
தடடலைபேசி: (+65) 6602 2346 / 9674 5167 / 9825 9793
வலைத்தளம்: www.myheart.org.sg/FH



பதிநிலை
2

FHCARE அணி

- ▶ நோயறிதலை உறுதிப்படுத்தி, நோயாளியை FH பதிவேட்டில் சரேத்து அவரூக்கு மரபணுச் சிகிச்சையை நடத்தும்
- ▶ நோயறிதல் மாபிலுகளை உங்களூக்கு அனுப்பி, உங்களது நோயாளி தனிபராமரிப்புப் பெற ஓத்துழைக்கும்.

பதிநிலை
3

நீங்கள் சிகிச்சையைத் தடடடரூம்போதே FHCARE-ஐத் தடடடரூக்கொண்டு ஆலோசனையமும் அறிவாரையமும்

என்ன செய்யலாம்

உங்களது நோயாளிக்கூ FH உள்ளதென ஐயம் இராந்தால்

நோயாளிக்கூக் கறாங்கள்

- ▶ உங்கள் நோயாளிக்கூ மரத்தாவ நோய்கண்டறிதல் மலம் FH கண்டாபிபிக்கப் பட்டுள்ளதாகக் கறாங்கள்.
- ▶ FH பற்றிய தகவல், சிகிச்சை மாறை மற்றும் நோய்மலோண்மை பற்றி கறாங்கள். இந்த உரையாடலுக்கூ FHCARE வழங்கும் கற்பித்தல் கையேடுகளை நீங்கள் காணலாம்.



(வலைத்தளத்தைக் காண QR காறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யுங்கள்)

நோய்க்கூச் சிகிச்சையளியாங்கள்



சிகிச்சை விரும்பத்தேர்வுகளில் அடங்குபவை:

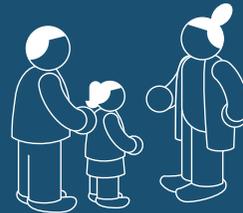
- 1 வாழ்க்கையியல் மாற்றங்கள்**
- உடற்பயிற்சி
 - கொழுப்பு காறவைான ஆரகோக்கிய உணவா உண்ணல்

- 2 இவரை போன்ற மரந்துகள்**
- ஸ்டாட்டின்ஸ்
 - சரெிமான கொலஸ்ட்ரால் ஏற்பி தடப்பான்கள்
 - கல்லீரலை அதிகமான LDC-C-ஐ கிரகிக்க வகைகும் ஊசி மரந்துகள்

மாழாக் காடும்பப் பரிசோதனையைப் பரிந்தாரையாங்கள்

காடும்ப உறாப்பினர்கள் அனவைரையாம் FH தகாதிச்சோதனை நடத்தி FH உள்ளதாவனெ அடயாளம் கண்டா சிகிச்சை அளித்து இதயநாள நோய்களிராந்து தடத்தாக் கொள்ளலாம். இல்லயைனெில் இவர்களுக்கூ நோய் கண்டாபிபிக்கப்படாமல் போய்விடும்.

- ▶ உங்களது நோயாளிக்கூ அவரது காடும்ப உறாப்பினர்கள் FH-க்கூ அதிகப்பி ஆபத்திலிராக்கிறார்கள் என்பதை விளக்காங்கள்
- ▶ உங்களது நோயாளிக்கூ, அவரது காடும்ப உறாப்பினர்களான FH தகாதிச்சோதனை செய்துகொள்ளக் கற ஆர்வமூட்டாங்கள்



FH பற்றிய மாக்கிய உண்மைகள்

250-நபர்களில் 1- நபரூக்கூ FH நோய் இராப்பதாகக் கணிக்கப் படுகிறது¹

பல நாட்களில் **<10%** மக்கள் மட்டும்மே FH நோயறிதல் பறுகின்றார்கள்.²

சிகிச்சைஅளிக்காவிடில், FH நோய்ப்பாதிப்பு ஆபத்து, ஒப்பீட்டளவில் FH இல்லாதிராப்பவர்களில் இதயநோய் ஏற்படுவதவைிட **20X மடங்கூ அதிகமாகும்**³

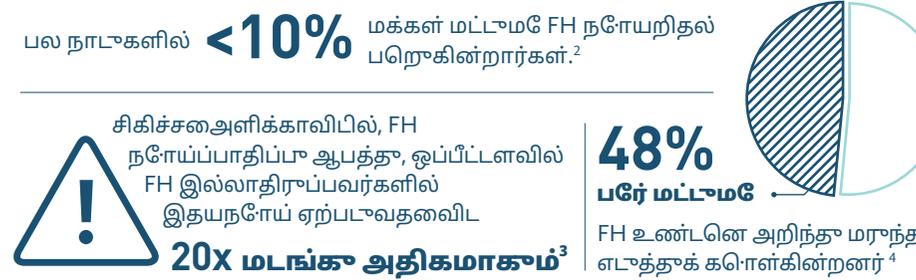
48% பரே மட்டும்மே FH உண்டனெ அறிந்து மராந்து எடத்தாக் கொள்கின்றனர்⁴

FH எனிதில் கண்டாபிபிக்கப்படக் கறியதா:

மாழாக் காடும்ப உறாப்பினர்களான பரிசோதிப்பதா, நோய் ஆபத்திலுள்ளவர்களதைத் திறம்பட அடயாளம் காண உதவும்⁵

FH உடனடியாக சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது:

உதாரணமாக ஸ்டாட்டின்ஸ் மலம் FH நோயாளிகளில் இதயநாள நோய்கள் 80 விழாக்காடூ காணப்படுகின்றனர்⁶



கையேட்டை உரவாக்கியவர்கள்:

Singapore Heart Foundation, NUHS National University Health System, National Healthcare Group, SingHealth



1 Nordestgaard BG, et al. *Eur Heart J.* 2017;38:1580-1583. 4 Benn M, et al. *J Clin Endocrinol Metab.* 2012;97:3956-3964.
2 Nordestgaard BG, et al. *Eur Heart J.* 2013;34:3478-3490. 5 Ademi Z, et al. *J Clin Lipidol.* 2014;8:390-400.
3 Goldberg AC, et al. *J Clin Lipidol.* 2011;5:S1-S8. 6 Versmissen J, et al. *BMJ.* 2008;337:A2423.



உடல்நல நிபுணர்களுக்காக

கண்டாபிபித்தல் மற்றும் நிர்வகித்தல் பரம்பரை ஹைப்பர்கொலஸ்ட்ராலமியா

உங்கள் நோயாளி மற்றும் அவரது காடும்பத்தினரைப் பாதுகாப்பதில் ஏன் தகாதிச்சோதனை மற்றும் கண்டாபிபித்தல் மாக்கியமானவை

