የኮሌስትሮል ምርመራ፡ ለማን፣ መቼ እና ትክክለኛ መጠን?

በዶ/ር መላኩ ታዬ

ኮሌስትሮል ለልብና የደም ስር የጤና ችግሮች አንዱና ዋነኛው መንስኤ ነው። የኮሌስትሮል ምርመራ ከደም ናሙና የሚሰራ ሲሆን የኮሌስትሮል መጠን በትክክለኛው መጠን ውስጥ መሆኑን ለማወቅ አይነተኛ መንገድ ነው። በዚህ ጽሑፍ ስለ ኮሌስትሮል ምርመራ ማወቅ ያለብዎትን መሰረታዊ ጉዳዮች እናብራራለን - ምርመራው አስፈላጊነቱ ምንድን ነው? መቼ መመርመር አለብዎት? ምን ይታዘዛል? የምርመራ ውጤቱ ምን መምሰል አለበት?!

መቼ ነው የኮሌሌስትሮል ምርመራ ማድረግ መጀመር ያለብን?

ለአብዛኛዎቹ ሰዎች የኮሌስትሮል ምርመራ በ20 አመት እድሜ መጀመር አለበት። የምርመራ ውጤቱ ትክክለኛ ከሆነና ለልብ ህመም የመጋለጥ እድሎት ዝቅተኛ ከሆነ በየ 5 ዓመቱ ብቻ ምርመራውን በመድገም ማየት ይቢቃል። ነገር ግን አዲስ የልብ ህመም አጋላጭ ሁኔታ ከተከሰተ ለምሳሌ ስኳር ህመም፣ የደም ግፊት ከፍ ካለ፣ ክብደት መጨመር ወይም ሌላ የጤና ችግር ካጋጠመ ድጋሜ የኮሌስትሮል ምርመራ መታየት ሊያስፈልግ ይችላል።

የሚከተሉት ከፍተኛ የልብ ህመም ተጋላጭነት ያላቸው ለምሳሌ በቤተሰብ የኮሌስትሮል መመም ካለ ወይም በቤተሰብ እድሜ ብዙ ሳይገፉ የልብ ሕመም ካለ፣ ውፍረት፣ የደም ግፊት፣ የስኳር በሽታ፣ ማጨስ ወዘተ ካለ መደበኛ የኮሌስትሮል ምርመራዎችን ከ20 አመት በፊት ቀደም ብለው መጀመር ጥሩ ነው።

ከ40 ዓመት በላይ ለሆኑ ባጠቃላይ የጤና ሁኔታ ላይ በመመስረት ቶሎ ቶሎ ቢያንስ በአመት አንዴ ምርመራ ማድረግ ሊመከር ይችላል።

የኮሌስትሮል ምርመራ ምን ምን ይይዛል?

መደበኛ የኮሌስትሮል ምርመራ (Lipid profile) አራት ቁልፍ ምርመራዎችን ያካትታል። እነዚህም አጠቃላይ ኮሌስትሮል፣ ጎጂ ኮሌስትሮል (LDL-C)፣ ጥሩ ኮሌስትሮል (HDL-C) እና ትራይግሊሲራይድ (triglyceride) ይይዛል። አንዳንድ የተራቀቁ ላቦራቶሪዎች ApoB መጠን ሊለኩ ይችላሉ። የ ApoB መጠን መለካት ከኮሌስትሮል መጠን የተሻለ የደም ስር ጤና ተጋላጭነትን ለማዎቅ ይረዳል። በተጨማሪም አድቫንስድ የሆኑ ላቦራቶሪዎች ካሉ በህይወት ዘመን አንዴ Lp(a) መጠን መለካት ወሳኝ እንደሆነ በርካታ ጥናቶች አረጋግጠዋል።

Qorannoo kolestroolii: eenyuuf, yoom fi hamma sirrii ta’e maali?

Dr. Melaku Tayetiin

Kolestrooliin sababoota ijoo rakkoo fayyaa onnee fi ujummoolee dhiigaa keessaa isa tokko. Qorannoon kolestroolii saamuda dhiigaa irraa kan raawwatamu yoo ta'u, kolestrooliin keessan hamma sirrii ta'uu isaa baruuf Karaa ijoodha. Barreeffama kana keessatti waa'ee qorannoo kolestroolii bu'uuraalee beekuu qabdan ni ibsina - Qorannoon kun maaliif barbaachisaa dha? Yoom qorannoon godhamuu qaba? Maaltu ajajama? Bu'aan qorannoon maal fakkaachuu qaba?!

Qorannoo kolestroolii yoom jalqabuu qabna?

Namoota baay'eedhaaf qorannoon kolestroolii umurii waggaa 20 irraa eegaluu qaba. Yoo bu'aan qorannoo sirrii ta'ee fi carraan dhukkuba onnee gadi aanaa ta'e waggaa 5tti irra deebi'anii qorachuun gahaadha. Haa ta’u malee, wanti haaraan dhukkuba onneef nama saaxilu kan akka dhukkuba sukkaaraa, dhiibbaa dhiigaa, ulfaatina qaamaa dabaluu ykn rakkoo fayyaa biroo yoo uumame, qorannoon kolestroolii irra deebi’amee barbaachisuu danda’a.

Kanneen armaan gadii carraa dhukkuba onneetiin qabamuuf carraa guddaa kan qaban yoo ta’u, fakkeenyaaf maatii keessatti dhukkubni kolestroolii yoo jiraate, ykn seenaa maatiin dhukkuba onnee dulloomuu duraa yoo jiraate, furdina garmalee yoo jiraate, dhiibbaan dhiigaa, dhukkuba sukkaaraa, tamboo xuuxuu fi kkf yoo jiraate, qorannoo kolestroolii waggaa 20 dura jalqabuun gaariidha.

Namoota umuriin isaanii waggaa 40 ol ta’eef, fayyaa waliigalaa Isaani irratti hundaa’uun yoo xiqqaate waggaatti al tokko yeroo yerooti qorannoo gochuun gorfamuu danda’a.

Qorannoon kolestroolii maal maal of keessaa qaba?

ትክክለኛ የኮሌስትሮል መጠን ስንት ነው?

ለጤነኛ ሰው (ውፍረት፣ ስኳር ህመም፣ የደም ግፊት ወይም መሰል የደም ስር ህመም የሌለበት እንዲሁም አልኮል የማይጠጣ እና ሲጋራ የማያጨስ) የኮሌስትሮል ምርመራዎች የሚከተለውን መምሰል አለባቸው።

- ጠቅላላ ኮሌስትሮል (total cholesterol) ከ200 mg/dL በታች መሆን አለበት።
- ጎጂ ኮሌስትሮል (LDL) ከ100 mg/dL በታች መሆን አለበት።
- ጥሩ ኮሌስትሮል (HDL) ከ40 mg/dL በላይ መሆን አለበት።
- ትራይግሊሲራይድ (Triglycerides) ከ150 mg/dL በታች መሆን አለበት።

ልብ ማለት ያለብን ትክክለኛ ወይም ኖርማል የኮሌስትሮል መጠን የሚባል በአብዛኛው የለም። ቁጥሩ የሚታየው ከአጠቃላይ የልብ ህመም ተጋላጭነት (cardiovascular risk) ጋር የሚሰላ መሆን ነው ያለበት። የስኳር ህመም፣ የልብ ሕመም ወይም ሌሎች የሚታዎቅ ህመም ካለብዎ ወይም የልብ ሕመም ተጋላጨነት ከፍተኛ ከሆነ፣ ለእርስዎት የሚሆን እንደ እድሜዎትና ጤና ሁኔታ የሚዎሰን የኮሌስትሮል ግብ ሊያስፈልግዎት ይችላል። በተለይም ጎጂ የኮሌስትሮል መጠንን በተቻለው ልክ በደንብ ማውረድ የተሻለ ጤናን ያመጣል (the lowest is the best)።

የኮሌስትሮል ምርመራ አስፈላጊነት

ከፍ ያለ የኮሌስትሮል መጠን በተለይም 'ጎጂ' ኮሌስትሮል (LDL-C) በደም ቧንቧዎችዎ ውስጥ ለረጅም ጊዜ ሲጠራቀም የደም ስሩን ይደፍነዋል። የኮሌስትሮል ምርመራ ይህንን ለልብ ህመም፣ ስትሮክና ሌሎችም የደም ስር ህመሞች ያለንን ተጋላጭነት ለመለካት አንዱ መንገድ ነው።

ሌላው ምርመራውን አስፈላጊ የሚያደርገው ከኮሌስትሮል ጋር የተያያዙ የጤና ችግሮች ምልክት አልባ (asymptomatic) በመሆናቸው ነው። ምንም እንኳን ጥሩ የጤንነት ስሜት ቢሰማን ምንም ምልክት ሳይታይበት የኮሌስትሮል መጠን ከፍ ብሎ የጤና ችግሮችን ሊያመጣ ይችላል። የደም ስር ህመሞች ስር ሳይሰዱ ለማከምና ለመከላከል አስቀድሞ ለማወቅ የኮሌስትሮል ምርመራ ማድረግ ቀላል እና ውጤታማ ከሆኑ መንገዶች አንዱ ነው። በመደበኛነት በመመርመር የኮሌስትሮል መጠንዎን

Qorannoon kolestroolii idilee (lipid profile) qorannoowwan ijoo afur of keessatti qabata. Isaan keessaa kolestroolii waliigalaa, kolestroolii hamaa (LDL-C), kolestroolii gaarii (HDL-C) fi tiraayigiliisaayidii (triglyceride) ni argamu. Laaboraatooriiwwan sadarkaa olaanaa qaban tokko tokko hamma ApoB safaruu danda'u. Hamma ApoB safaruun balaa fayyaa ujummoo dhiigaa tilmaamuuf hamma kolestroolii caalaa gargaara. Kana malees, qorannoowwan hedduun yoo laaboraatooriiwwan sadarkaa olaanaa qaban jiraatan umurii keessatti al tokko hamma Lp(a) safaruun barbaachisaa ta'uu mirkaneessaniiru.

Hammi kolestroolii sirrii ta'e maali?

Nama fayyaa qabuuf (furdina garmalee, dhukkuba sukkaaraa, dhiibbaa dhiigaa, ykn dhukkubbiin ujummoo dhiigaa akkasii kan hin qabne, fi kan alkoolii ykn tamboo hin xuuxne) qorannoon kolestroolii akkas fakkaachuu qaba:

- Koolestrooliin waliigalaa (total cholesterol) 200 mg/dL gadi ta'uu qaba.
- Kolestrooliin hamaan (LDL) 100 mg/dL gadi ta'uu qaba.
- Koolestrooliin gaariin (HDL) 40 mg/dL ol ta'uu qaba.
- Tiraayigiliisaayidii (Triglycerides) 150 mg/dL gadi ta'uu qaba.

Hammi kolestroolii sirrii ykn Normali jedhamu akka hin jirre hubachuu qabna. Lakkoofsi agarsiifame carraa waliigalaa dhukkuba onnee irratti (cardiovascular risk) hundaa'uun shallagamuu qaba. Dhukkuba sukkaaraa, dhukkuba onnee ykn haalawwan yeroo dheeraa kan biroo yoo qabaatte, ykn dhukkuba onneef carraa guddaa yoo qabaatte, umurii fi fayyaa keessan irratti hundaa'uun galma kolestroolii issin barbaachisuu danda'a. Keessattuu hamma danda'ametti hamma kolestroolii hamaa gadi buusuun fayyaa fooyya'aa fida (the lowest is the best).

Barbaachisummaa qorannoo kolestroolii

መቆጣጠር እና ስለ ጤናዎ በመረጃ ላይ የተመሰረተ ውሳኔ ማድረግ ይችላሉ።

ያስታውሱ፣ ኮሌስትሮል አንዱ የጤናማነት መለኪያ አንድ ክፍል ብቻ ነው። ጤናማ አመጋገብ፣ መደበኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ አለማጨስ እና ጤናማ ክብደትን መጠበቅ ኮሌስትሮልን ለመቆጣጠር እና ለልብ ህመም ተጋላጭነትን ለመቀነስ ወሳኝ ናቸው።

ይህ ትምህርታዊ ጽሁፍ ኮሌስትሮል በጤናዎ ላይ ስላለው ተጽእኖ በደንብ እንዲረዱ ለማገዝ ያለመ ተከታታይ ትምህርት ሁለተኛው ክፍል ነው። በሚቀጥሉት ክፍሎች ኮሌስትሮል ልክ ለማስገባት ማድረግ ያሉብን የአኗኗር ለውጦችን፣ ህክምናዎችን እና ስለ ኮሌስትሮል የተሳሳቱ አመለካከቶችን በጥልቀት እንመረምራለን።

ማስታወሻ፡ በዚህ ጽሁፍ የተካተቱት ይዘቶች ለአጠቃላይ መረጃ ብቻ ናቸው። ለግል ምርመራ ወይም ህክምና የጤና ባለሙያዎን ያማክሩ።

ይህ መረጃ ጠቃሚ ሆኖ እንዳገኙት ተስፋ አደርጋለሁ! ተጨማሪ ጥያቄዎች ካሉዎት የዚህን መረጃ ያሰናዳዉን ዶ/ር መላኩ ታዬ እና የስራ ባልደረቦቹን በጥቁር አንበሳ ስፔሻላይዝድ ሆስፒታል የስኳር ህክምና ክፍል ማግኘት ይችላሉ። ውድ የሆነውን ጤናዎትን ለመጠበቅ ምን ማድረግ እንዳለብዎት ለማዎቅ ተጨማሪ ተግባራዊ ምክሮችን በድህረ ገጽና ማህበራዊ ሚዲያዎቻችን @hakimmelaku ይከታተሉ!

Kolestrooliin olka'aan, keessattuu kolestrooliin 'hamaa' (LDL-C) yeroo dheeraaf ujummoolee dhiigaa keessan keessatti yeroo walitti qabaman ujummoolee dhiigaa cufa. Qorannoon kolestroolii karaa carraa dhukkuba onnee, stroki fi dhukkuboota ujummoolee dhiigaa birootiin qabamnu madaallu keessaa isa tokkodha.

Sababa biraa maaliif qorannoon barbaachisaa ta'eef, rakkooleen fayyaa kolesteroolii waliin walqabatan yeroo baay'ee mallattoo hin agarsiisan (asymptomatic) ta'uu isaanii ti. Yeroo baay'ee fayyaa gaarii yoo ofitti dhaga'amu illee, mallattoo tokko malee kolesteroolii ol ka'ee rakkoolee fayyaa fiduu danda'a. Rakkoolee dhiiga keessa jiruuf saaxilamuu fi ittisuuf, dursee beekuun qorannoo kolesteroolii gochuun karaa salphaa fi bu'a qabeessa ta'eedha. Yeroo yerootti qorannoo gochuun, hamma kolesteroolii kee to'achuu fi murtii sirrii fayyaa irratti hundaa'ee gochuu dandeessa.

Kolestrooliin safartuu fayyaa tokko qofa akka ta'e yaadadhaa. Nyaata fayya qabeessa, sochii qaamaa yeroo yerootti gochuu, tamboo xuuxuu dhiisuu fi ulfaatina qaamaa fayya qabeessa ta'e qabaachuun kolestroolii to'achuu fi carraa dhukkuba onnee hir'isuuf murteessaadha.

Barreeffamni barnootaa kun barnootaa walitti fufiinsa qabu kutaa lammaffaa yoo ta'u, waa'ee dhiibbaa kolesteroolii fayyaa keessan irratti qabu sirriitti hubachuuf isin gargaara. Kutaalee itti aanan keessatti jijjiirama akkaataa jireenyaa kolestroolii hir'isuf, wal'aansoowwanii fi yaada dogoggoraa kolestroolii irrati gadi fageenyaan ilaalla.

Hubachiisa: Qabiyyeen barreeffama kanaa odeeffannoo waliigalaa qofaaf kan qophaa'edha. Qorannoo ykn yaala dhuunfaaf ogeessa fayyaa keessan mariisisaa.

Odeeffannoon kun akka isin fayyadu abdiin qaba! Gaaffii dabalataa yoo qabaattan, odeeffannoo kana kan qopheesse Dr. Melku Taye fi hiriyyoota hojii isaa Hospitaala Ispeeshaalaayizd Tikur Anbessa, Kutaa Dhukkuba Sukkaaraa qunnamuu dandeessu. Fayyaa keessan isa gatii guddaa qabu

+251921720381 hakimmelaku hakimmelaku www.melakutaye.com contact@melakutaye.com

eeguuf maal gochuu akka qabdan gorsa qabatamaa dabalataa argachuuf marsariitii fi miidiyaa hawaasaa keenya @hakimmelaku hordofaa!