

# Coenzyme Q10

## kesihatan jantung



DR. BAHRAIN SAMAH, MD (AM), RH (AHG)

Herbalis profesional bertaraf dunia. Juru runding dan pendidik nutrisi holistik. Buku: Kawal Berat Badan, V. Aromaterapi, Serangan Jantung, Diabetes Jenis 2. Rawat Dengan Herba – Cegah Demam & Flu.



Serangan sakit jantung secara tiba-tiba ditakuti ramai.  
- Gambar hiasan

dikatakan menyebabkan otot menjadi lemah dan mengalami kesakitan. Masalah yang dikenali dengan istilah perubatan sebagai *rhabdomyolysis* ini kemungkinan besar berpunca daripada kekurangan CoQ10 dalam tubuh.

Ujian untuk kerosakan otot (lemah dan sakit adalah simptom *rhabdomyolysis*. Ia menyebabkan jisim otot berkurangan) ialah menguji paras *creatine kinase*. Namun begitu dikatakan ramai yang mengalami kesakitan dan lesu walau pun paras *creatine kinase* adalah normal.

Pemerhatian ini dibuktikan oleh sebuah kajian kecil berjudul *Statin-associated myopathy with normal creatine kinase levels* seperti dilaporkan dalam jurnal *Annals of Internal Medicine* (Oktober 2002).

### KESAN SAMPINGAN

Sebuah semakan berkaitan kesan sampingan CoQ10 telah dijalankan Dr Peter H Langsjoen, MD berjudul *The clinical use of HMG Co-A reductase inhibitors (statins) and the associated depletion of the essential co-factor coenzyme Q10: a review of pertinent human and animal data*.

Lima belas kajian ke atas haiwan terhadap enam jenis spesies haiwan yang berbeza didapati mengalami kekurangan CoQ10 berpunca daripada penggunaan statin. Ia seterusnya dikatakan menyebabkan kekurangan ATP (*adenosin trifosfat* iaitu tenaga), meningkatkan kecederaan berpunca daripada kegagalan jantung, kecederaan otot tulang (*skeletal muscle*) dan meningkatkan kematian.

Kesakitan dan kelemahan otot berpunca daripada pengambilan statin berterusan dikatakan berbahaya kerana ia juga memberi kesan kepada otot jantung. Otot jantung tidak boleh berfungsi secara sempurna apabila berlaku kekurangan CoQ10.

Paras tenaga optimum yang dijana dalam mitokondria diperlukan untuk memulihara kesihatan setiap sel secara umum dan menyumbang tenaga untuk

Penulis tertarik dengan sebuah jawapan untuk soalan dilontarkan kepada seorang pakar di laman sawang Mayo Clinic iaitu Dr Thomas Behrenbeck. Soalan itu berbunyi: adakah coenzyme Q10 (CoQ10) mengurangkan risiko kesan sampingan serius akibat pengambilan statin?

Pakar tersebut menyatakan buat masa ini pengambilan CoQ10 masih tidak dicadangkan bagi menghalang kesan sampingan statin. Apakah itu CoQ10?

Menurut Dr Behrenbeck, CoQ10 merupakan sejenis bahan yang dibina secara semula jadi oleh tubuh. Ia dijual dalam bentuk suplemen yang dikapsulkan dan terdapat dalam pasaran dengan pelbagai jenama.

Mereka yang mengetahui apakah sebenarnya CoQ10, fungsi dan manfaatnya kepada tubuh, tiada masalah apabila membaca maksud pendek CoQ10 yang diberikan Dr Behrenbeck. Mereka yang taksub kepada setiap penerangan disampaikan golongan perubatan moden pula merasa jawapan ringkas Dr Behrenbeck sudah memadai.

Sebenarnya CoQ10 merupakan sejenis nutrien amat penting untuk setiap sel kerana ia membantu membina tenaga. Nutrien larut lemak ini memang terdapat dalam makanan. Ia tidak termasuk dalam kategori vitamin kerana tubuh kita sentiasa membinanya daripada makanan yang kita makan.

Bagaimanapun tubuh dikatakan tidak dapat membina CoQ10 secukupnya. Sebab itulah ramai saintis dan pengamal perubatan alternatif yang faham mengenai kepentingan CoQ10 mencadangkan pengambilannya.

Oleh sebab CoQ10 berperanan penting dalam proses pembinaan tenaga. Dengan mengamalkan pengambilan suplemen CoQ10, dipercayai dapat membantu memulihara kesihatan secara umum dan mempercepat proses penyembuhan penyakit.

Pengambilan suplemen CoQ10 dipercayai dapat membantu mengoptimalkan paras CoQ10 dalam tubuh. Pengambilan berterusan dikatakan bermanfaat untuk masalah gusi/gigi, tekanan darah tinggi, kegagalan jantung, angina pectoris (serangan jantung kecil), masalah otot jantung (*cardiomyopathy*). Ia juga dikatakan boleh meredakan masalah berpunca daripada sistem imun bermasalah, AIDS, kanser dan menghalang kerosakan jantung berpunca daripada ubat kemoterapi iaitu *Adriamycin*.

Apakah alasan Dr Behrenbeck terhadap kenyataannya iaitu pengambilan CoQ10 tidak dicadangkan bagi menghalang kesan sampingan statin? Beliau menyatakan bahawa sebahagian penyelidik berpendapat bahawa suplemen CoQ10 boleh mengurangkan risiko kerosakan otot jantung yang serius (*rhabdomyolysis*).

Selanjutnya beliau menyatakan terdapat beberapa laporan kecil yang mencadangkan iaitu kesan sampingan statin dalam bentuk kesakitan otot dan sendi boleh dikurangkan jika seseorang mengambil CoQ10 bersama statin. Bagaimanapun, menurut beliau lagi, masih tiada kajian besar yang membuktikan teori ini. Jadi, bimbang (yang diguna pakai oleh doktor) yang ada sekarang tidak mencadangkan penggunaan CoQ10 secara rutin oleh mereka yang mengambil statin.

Penulis sebut istilah statin berkali-kali

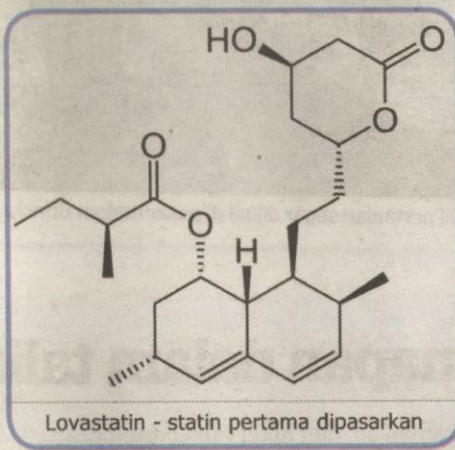
Sinar 11/11/13 MSH

## STATIN MENGURANGKAN COQ10 DAN SETERUSNYA MENYEBABKAN KECEDERAAN SERTA KEGAGALAN OTOT JANTUNG.

sejak awal artikel ini. Kebanyakan mereka yang mengambil ubatan ini mungkin tidak kisah untuk membaca label pembungkus ubat-ubatan yang dipreskripsi oleh doktor.

Statin sebenarnya merujuk kepada sejenis ubat moden berfungsi mengurangkan paras kolesterol. Ia dipreskripsi oleh doktor kepada para penghidap paras kolesterol tinggi. Jadi, ubat-ubatan statin bertindak menghalang fungsi HMG-CoA *reductase* iaitu enzim yang berperanan membina kolesterol dalam hati.

Ramai penghidap paras kolesterol tinggi mungkin lebih peka terhadap beberapa istilah seperti *Lipitor*, *Zocor*



dan *Mecavor*. Istilah tersebut ialah antara jenama statin yang terkenal di seluruh dunia. Beberapa jenis statin yang dipreskripsi oleh doktor seluruh dunia ialah *atorvastatin* (jenama *Lipitor*), *samvasatatin* (jenama *Zocor*), *lovastatin* (jenama *Mevacor*) dan *rosuvastatin* (jenama *Cretor*).

Sila lihat gambar rajah (sebelah kanan) yang menunjukkan struktur kimia sejenis statin iaitu *lovastatin*. Apakah antara keburukan statin? Ia didapati mengurangkan paras CoQ10 dalam tubuh. Antara fungsi CoQ10 adalah membantu otot berfungsi dengan sempurna.

Pengambilan statin secara berterusan

pelbagai jenis tindak-balas biokimia.

Jika anda, saudara-mara atau sahabat anda sedang mengambil ubatan statin bagi mengawal kolesterol dan mengikut cadangan Dr Behrenbeck iaitu tidak perlu ambil suplemen CoQ10, maka anda tanggunglah akibatnya suatu masa nanti.

Apakah antara kemungkinan akibat yang mungkin dialami? Beberapa serangan jantung kecil, anda masih boleh bertahan lagi. Bagaimana jika anda mengalami serangan jantung besar dan seterusnya menyebabkan fungsi jantung terhenti sama-sekali? Ia berakhir dengan kematian!

Jika kekurangan sesuatu menyebabkan masalah kepada tubuh, maka bahan yang kurang itu ditingkatkan parasnya dengan menambahnya.

Dr Behrenbeck ialah doktor tipikal yang terlalu bergantung kepada data daripada kajian besar. Penulis menyarankan agar pembaca menggunakan akal yang dikurniakan ALLAH.

Ketiadaan kajian besar menunjukkan pengambilan CoQ10 dapat membantu mengurangkan risiko kesan pengambilan statin tidak menunjukkan seseorang tidak perlu berusaha sendiri untuk menjaga kesihatan diri sendiri. Anda fikir-fikirkanlah.

Untuk lebih mengetahui lebih lanjut mengenai keburukan statin dan kelebihan CoQ10 sila baca buku tulisan penulis berjudul *Serangan Jantung* (Alaf 21).