

건강해지는 방법을 선택할 때는 본인뿐만 아니라 가족의
신념과 걱정도 함께 고려해야 합니다.

콜레스테롤

심장병과 뇌졸중의 한 요인



도움을 받으면 콜레스테롤을 잘 관리할 수 있습니다.
그렇다면 누구에게 도움을 요청하시겠습니까(예: 가족/
친척/교회)?
본인과 가족에게 더 유익한 변화를 생각해 보셨나요?

생활 습관을 바꾸게 되면 어떤
장단점이 있나요?
그 다음 단계로 넘어 갈 때 어느
정도 확신을 가지고 계신가요?

날짜	콜레스테롤

다음 예약을 위한
질문사항:

자세한 내용은
www.heartfoundation.org.nz에서
'cholesterol'(콜레스테롤)을 검색

이러한 자료를 준비할 수 있도록 저희 자선
단체에 기부를 해주셔서 대단히 감사합니다.

2016년 6월 인쇄

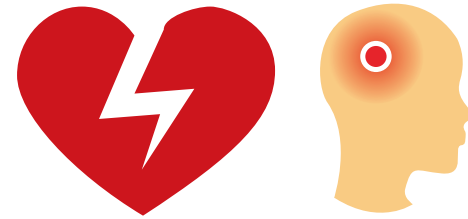
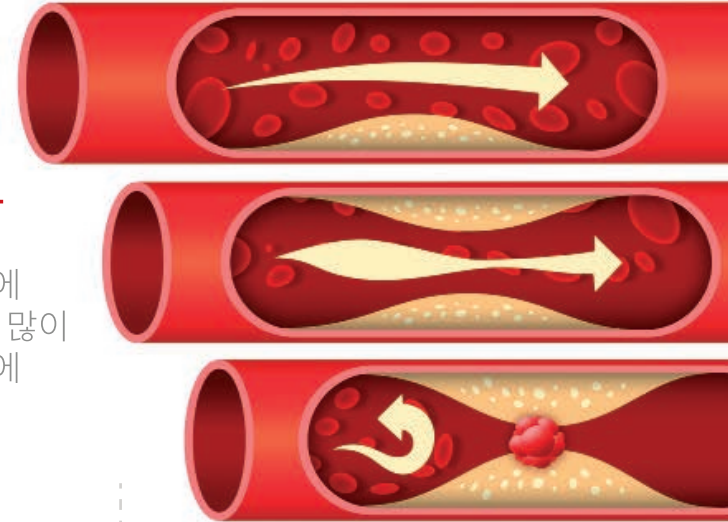
Cholesterol, Korean

콜레스테롤은 혈액 속에서
돌아다니는 지방의 한 종류이며
중요한 기능을 많이 수행합니다.



높은 콜레스테롤

여분의 콜레스테롤은 몸 속에
축적됩니다. 혈액 속에 너무 많이
있으면 심장 마비나 뇌졸중에
걸릴 가능성이 높습니다.



콜레스테롤은 동맥에 축적되어 동맥을
좁게 만듭니다.

좁아진 동맥에 덩어리가 생기면 심장
마비나 뇌졸중이 발생합니다.



많은 사람들이 본인의 콜레스테롤 수치가
높다는 사실을 모릅니다. 유일한 확인 방법은
혈액 검사입니다.

콜레스테롤은 심장 마비와 뇌졸중 원인 중 단지 하나에 불과합니다.
건강 전문가에게 전반적인 위험 요인에 대해 문의하세요.



미래를 생각하세요.

가족, 계획, 꿈을 위한 미래를 설계하세요. 고혈압, 심장 마비, 뇌졸중이 영향을 미칠 수 있나요?

위험

향후 5년 동안의 심장 마비
또는 뇌졸중 가능성

(높음, 보통, 낮음)

위험을 줄이기 위해 무엇을 해야 하나요? 건강 전문가가 무엇을 권장 하나요?



궁금해 할 수도 있는 질문:

- 위험을 줄이기 위해 할 수 있는 가장 중요한 것은 무엇인가요?
- 위험을 줄일 수 있는 사소한 일에는 무엇이 있나요?

다음 단계:

보완요법(대체요법)을 생각하고 있거나 이미 사용하고 있다면 이들에 관해 건강 전문가에게 문의하세요.

목표를 설정하는 데 도움이 필요하시면 Heart Foundation(심장 재단)의 'Taking control'(관리하기) 자료를 건강 전문가에게 문의하세요.