

अपने विकल्पों के बारे में सोचते समय, आपकी और आपके परिवार के लोगों की व्यक्तिगत भावनाओं और चिंताओं को ध्यान में रखना आवश्यक है

# कोलेस्ट्रॉल

दिल का दौरा और आघात के खतरे लिए एक कारण है



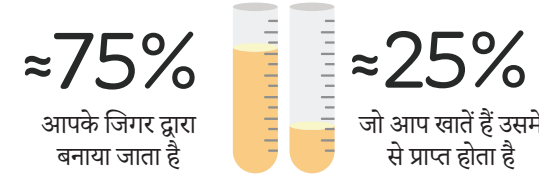
मदद के साथ आपकी वहां पहुंचने की अधिक संभावना है तो आप अपने कोलेस्ट्रॉल की देखभाल करने में मदद करने के लिए किससे पूछना चाहेंगे (जैसे परिवार/संबंधी/चर्चा)?

आपके द्वारा किए जाने वाले हर बदलाव का फायदा और नुकसान क्या है?

क्या आपने अपने और अपने परिवार दोनों के लिए बदलाव करने के बड़े फायदों के बारे में सोचा है?

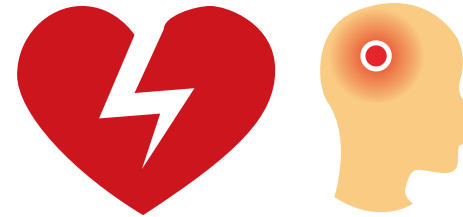
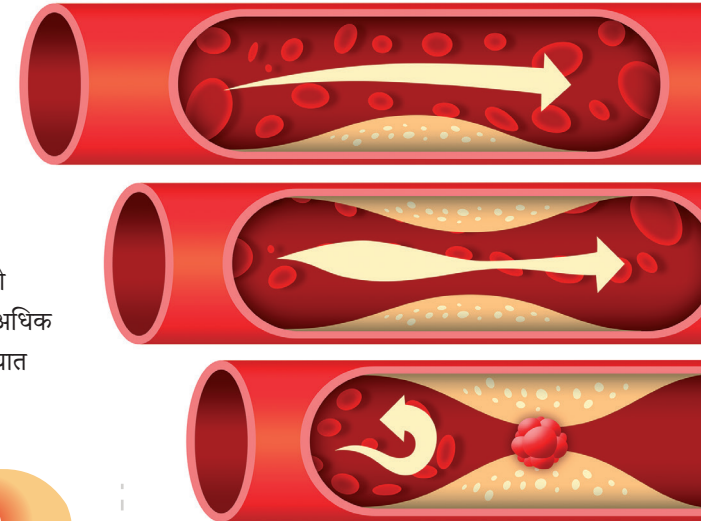
आप कितने आश्वस्त हैं कि आप अगला कदम उठा सकते हैं?

कोलेस्ट्रॉल एक प्रकार की वसा है जो आपके रक्त में घूमता है और कई महत्वपूर्ण कार्य करता है.



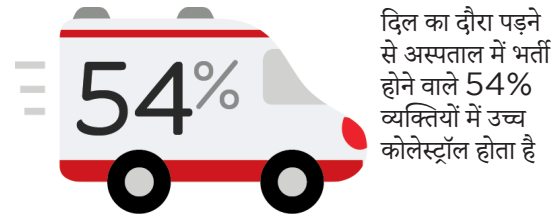
## उच्च कोलेस्ट्रॉल

अतिरिक्त कोलेस्ट्रॉल आपके शरीर में जमा हो सकता है. आपके रक्तप्रवाह में इसका बहुत अधिक माला में होने से आपको दिल का दौरा या आघात का खतरा बढ़ सकता है.



कोलेस्ट्रॉल आपकी धमनियों में जमा होता सकता है और उन्हें संकुचित कर सकता है.

संकुचित धमनी में एक थक्का दिल का दौरा या आघात का कारण बन सकता है.



बहुत से लोग इस बात से अनजान होते हैं कि उन्हें उच्च कोलेस्ट्रॉल की समस्या है. इसका पता लगाने का एकमात्र तरीका रक्त परीक्षण है

मेरी अगली निश्चित मुलाकात के लिए सवाल:

ज्यादा जानकारी, निजी कहानियों और वीडियो के लिए हमारी वेबसाइट पर 'कोलेस्ट्रॉल' खोजें: [heartfoundation.org.nz](http://heartfoundation.org.nz)

तारीख	मेरा कोलेस्ट्रॉल



एक धर्मार्थ संगठन स्वरूप हम अपने उदार दानकर्ताओं को इसे श्रेष्ठ बनाने के लिए धन्यवाद करते हैं.

HHC-BC-CL-HIN-20-V1. जानकारी मुद्रण के समय सही है.

दिल का दौरा और आघात के खतरों के कारणों में से कोलेस्ट्रॉल केवल एक है. अपने पेशेवर स्वास्थ्यकर्मी से पूछें कि आपके सभी खतरे क्या है.

## अपने भविष्य के बारे में सोचिये

अपने परिवार, अपनी योजनाओं और सपनों के लिए मौजूद होना. क्या आपका उच्च कोलेस्ट्रॉल और दिल का दौरा या आघात का खतरा इसे प्रभावित कर सकता है?

अगले पांच वर्षों में दिल का दौरा या आघात का मेरे लिए खतरा है: \_\_\_\_\_

(अधिक, मध्यम, कम)

मेरे खतरे को कम करने के लिए मैं क्या करना चाहूंगा?  
मेरे पेशेवर स्वास्थ्यकर्मी क्या सलाह देते हैं?



## प्रश्न जो आप पूछना चाहते हैं:

- मेरा खतरा कम करने के लिए सबसे महत्वपूर्ण बात क्या है?
- मेरा खतरा कम करने के लिए मैं कौनसी छोटी-छोटी चीज़ें कर सकता हूँ?

मेरा अगला कदम है:

यदि आप सहायक उपचारों के बारे में सोच रहे हैं या पहले से ही सहायक उपचार ले रहे हैं तो इन के बारे में अपने पेशेवर स्वास्थ्यकर्मी से बात करें