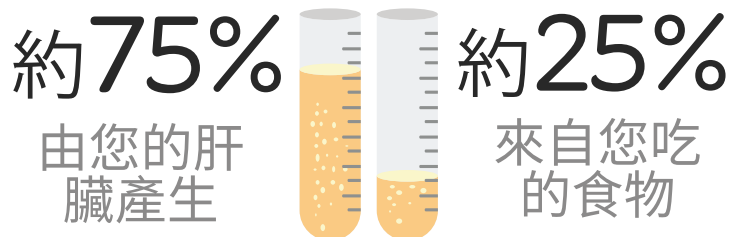


膽固醇

心肌梗塞和中風的危險因素

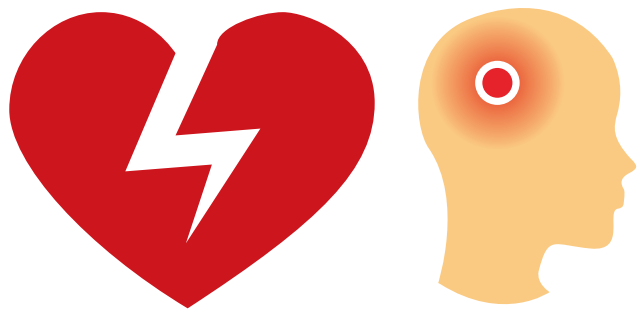
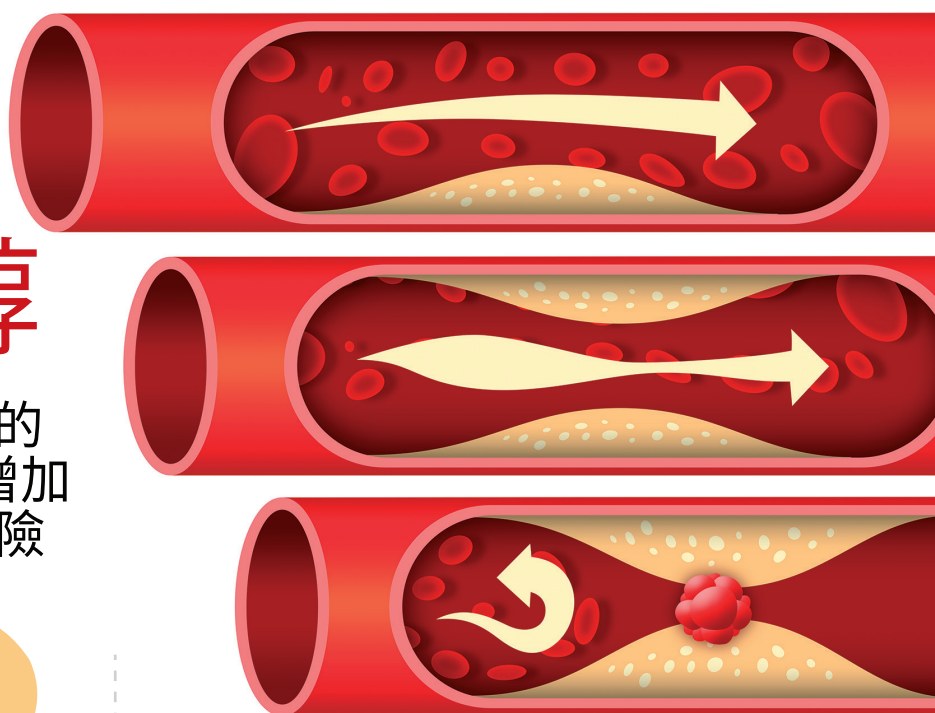


膽固醇是血液中的一種脂肪對人體有多重要功能



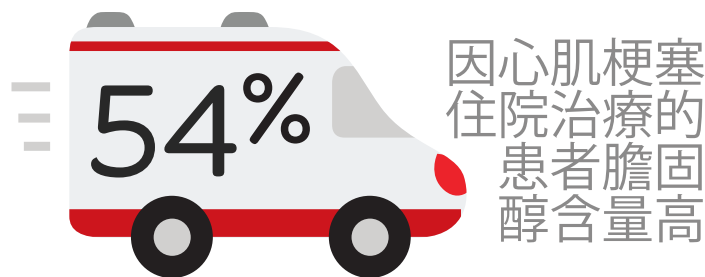
高膽固醇

多餘的膽固醇會積聚在您的體內。血液中含有過多會增加心肌梗塞發作或中風的風險



膽固醇會積聚在動脈壁並縮小動脈通道

血塊堵塞在狹窄的動脈中就會導致心肌梗塞或中風



許多人不知道自己的膽固醇很高。找出答案的唯一方法是對血液進行檢查。

降低心肌梗塞發作和中風風險的明智選擇



停止吸煙



選擇有益心臟健康的飲食



增加運動量動



減肥



服藥