

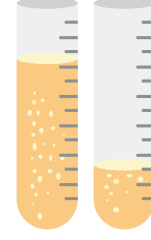
कोलेस्ट्रॉल

दिल का दौरा और आघात के खतरे लिए एक कारण है



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

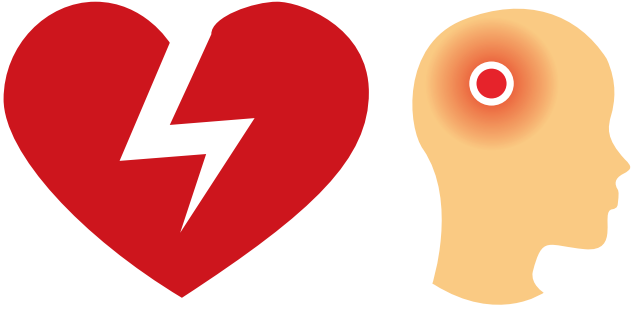
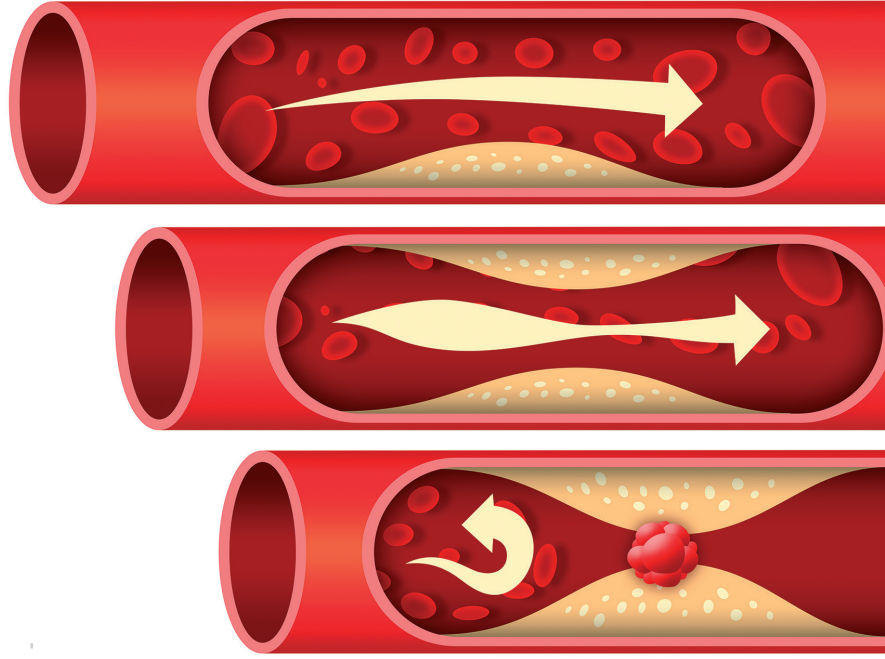
≈ 75%
आपके जिगर द्वारा
बनाया जाता है



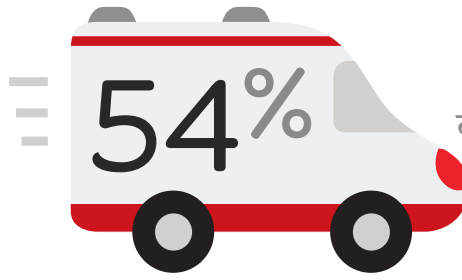
≈ 25%
जो आप खाते हैं उसमें
से प्राप्त होता है

उच्च कोलेस्ट्रॉल

अतिरिक्त कोलेस्ट्रॉल आपके शरीर में जमा हो सकता है. आपके रक्तप्रवाह में इसका बहुत अधिक मात्रा 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



दिल का दौरा पड़ने से अस्पताल में भर्ती होने वाले 54% व्यक्तियों में उच्च कोलेस्ट्रॉल की समस्या होती 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

दिल का दौरा और आघात के खतरे को कम करने के लिए आप चयन कर सकते हैं



धूम्रपान बंद करें



हृदय को स्वस्थ रखने के लिए पौष्टिक खान-पान का चयन करें



ज्यादा चलें



वजन कम करें



दवाओं का सेवन करें