

콜레스테롤

심장병과 뇌졸중의 위험 요인 중 하나



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

≈75%

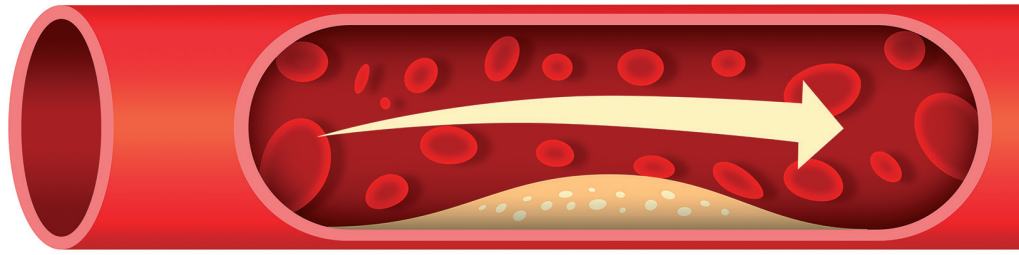
약 75%를
간에서 생산



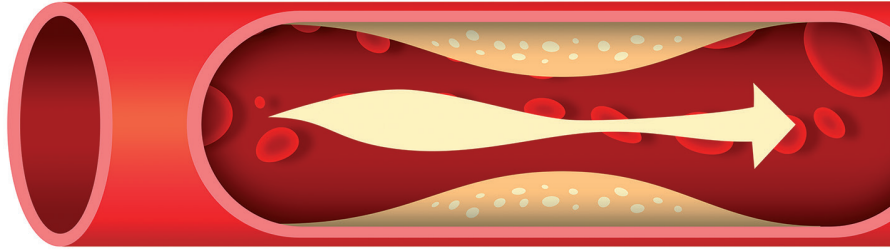
≈25%

약 25%를
음식으로 섭취

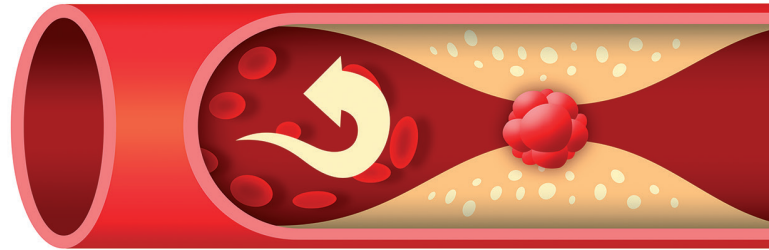
높은



콜레스테롤

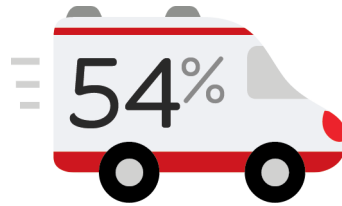


여분의 콜레스테롤은 몸 속에 축적됩니다. 혈액 속에 너무 많이 있으면 심장 마비나 뇌졸중에 걸릴 가능성이 높습니다.



콜레스테롤은 동맥에 축적되어 동맥을 좁게 만듭니다.

좁아진 동맥에 덩어리가 생기면 심장 마비나 뇌졸중이 발생합니다.



환자의 54% 심장 마비로
병원에 입원한 환자 중 콜
레스테롤 수치가 높은 비율

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

심장 마비와 뇌졸중의 발병 가능성을 낮춰주는 방법



금연



심장에 좋은
식음료 섭취



더 많은 활동



체중 감량



약 복용