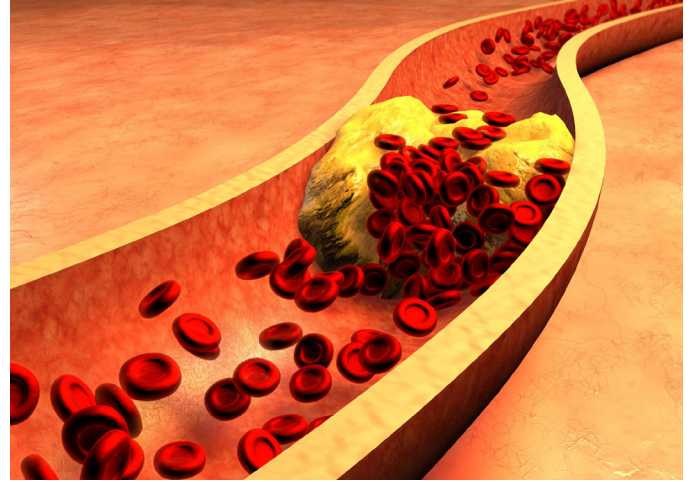




आफ्नो लपिडि प्रोफाइलमा कोलेस्ट्रॉललाई अझ राम्रोसँग बुझ्नुहोस्

कोलेस्ट्रॉल भनेको के हो ?

कोलेस्ट्रॉल भनेको तपाईंको रगतमा पाइने सेतो र मैनजस्तो पदार्थ हो । सबै कोलेस्ट्रॉल खराब हुँदैनन् । हाम्रो शरीरलाई कोलेस्ट्रॉल आवश्यक पर्छ तर धेरै मात्रामा होइन । कोलेस्ट्रॉल दुईवटा स्रोतबाट प्राप्त हुन्छ: हामीले खाने खानाबाट र हाम्रो शरीरले पनि कोलेस्ट्रॉल बनाउँछ । कोलेस्ट्रॉल अङ्गहरूको मांसपेशी, अण्डाको पहेँलो भाग र दुग्धजन्य उत्पादनहरूमा पाइन्छ । उच्च कोलेस्ट्रॉल भएमा हृदयघात र स्ट्रोक हुन सक्छ । हाम्रो शरीरले सही मात्रामा कोलेस्ट्रॉल उत्पादन गर्छ । हामीले धेरै बोसोयुक्त खानेकुरा खाँदा हाम्रो कोलेस्ट्रॉल बढ्छ ।



लपिडि प्रोफाइलमा कुन-कुन परीक्षणहरू पर्दछन् ?

लपिडि प्रोफाइलमा तपाईंको रगतका नमिन अवयवहरूको जाँच गरिन्छ: **न्यून-घनत्व लपिप्रोटनि (LDL)** वा “खराब” कोलेस्ट्रॉल । LDL कोलेस्ट्रॉलको मात्रा उच्च हुँदा तपाईंका धमनीहरूमा बोसो जम्मा हुन सक्छ र यसले मुटु रोग वा हृदयघात गराउन सक्छ ।

उच्च-घनत्व लपिप्रोटनि (HDL) वा “खुशी” कोलेस्ट्रॉल । HDL लाई “राम्रो” कोलेस्ट्रॉल भनिन्छ किनभने यसको उच्च मात्राले मुटु रोग र हृदयघातको जोखिमलाई कम गर्न सक्छ ।

ट्राइग्लिसराइडहरू भनेका तपाईंको रगतमा हुने त्यस्तो प्रकारका बोसो हुन् जसलाई तपाईंको शरीरले ऊर्जाका लागि प्रयोग गर्दछ । HDL कोलेस्ट्रॉलको न्यून मात्रा वा LDL कोलेस्ट्रॉलको उच्च मात्रा भएको ट्राइग्लिसराइडको उच्च मात्राले तपाईंमा हृदयघात र स्ट्रोकको जोखिम बढाउन सक्छ ।

कोलेस्ट्रॉल परीक्षण वा स्क्रिनिङका लागि रगत मात्र झकिनुपर्ने हुन्छ । तपाईंले आफ्नो कोलेस्ट्रॉल परीक्षण गर्नुअघि 8 देखि 12 घण्टासम्म उपवास (खान वा पडिनु नहुने) बस्नुपर्ने हुन सक्छ । परीक्षणका लागि किसरी तयारी गर्ने भनेर आफ्नो चिकित्सकलाई सोध्न नभुलनुहोस् ।

मेरो कोलेस्ट्रॉलको स्तर कतछि ?

कोलेस्ट्रॉलको स्तर थाहा पाउँदा तपाईंको स्वास्थ्यलाई फाइदा हुन्छ । आफ्नो चिकित्सकसँग तपाईंको सबैभन्दा पछिल्लो परीक्षणका नतिजाहरू माग्नुहोस् ।

150 भन्दा कम सामान्य

150 - 199 हल्का उच्च

200 - 499 उच्च

500 वा एकदमै अत उच्च



उच्च कोलेस्ट्रॉलका जोखिम कारकहरू

समय बतिदै जाँदा उच्च कोलेस्ट्रॉल हुनाले हृदयघात र स्ट्रोक हुन सक्छ। आफ्नो कोलेस्ट्रॉल नयिन्त्रणका लागि यसका जोखिम कारकहरूका बारेमा थाहा पाउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। आफ्नो चिकित्सा टोलीसँग मलिनर काम गर्नाले तपाईंलाई आफ्नो कोलेस्ट्रॉललाई नयिन्त्रणमा राख्नमा मद्दत पुग्न सक्छ।

- पारिवारिक इतिहास
- मोटोपन हुने
- अन्य दीर्घ रोगहरू हुने
- धूम्रपान
- अस्वस्थ आहार
- व्यायामको कमी
- बढी तौल हुने
- धेरै बोसो भएको खानेकुरा खाने
- अत्यधिक मदिरा सेवन गर्नु
- तनाव

हामीले कोलेस्ट्रॉल व्यवस्थापन कसरी गर्न सक्छौं

आफ्नो कोलेस्ट्रॉललाई नयिन्त्रणमा राख्नका लागि तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य सेवा टोलीसँग काम गर्नुको साथसाथै तपाईंले गर्न सक्ने अन्य कुराहरू पनी छिन्। आफ्नो कोलेस्ट्रॉललाई नयिन्त्रणमा राख्दा तपाईंको जीवनको गुणस्तरमा सुधार आउनेछ।

- आफ्नो आहारको योजना बनाउने
- नियमति व्यायाम गर्ने
- तपाईंको चिकित्सकले उल्लेख गरेअनुसार औषधिलिनि
- धूम्रपान छोड्ने
- आराम मिल्ने व्यायामहरूको अभ्यास गर्ने
- स्वस्थ तौल कायम राख्ने
- नियमति रूपमा आफ्नो चिकित्सकीय प्रदायकबाट जाँच गराउने
- स्वस्थ आहार खाने
- शारीरिक क्रियाकलाप र व्यायाम
- नियमति रूपमा आफ्नो कोलेस्ट्रॉलको स्तर जाँच गर्ने
- स्वस्थ तौल कायम राख्ने वा शरीरको तौल घटाउने
- पोषण विशेषज्ञसँग अपोइन्टमेन्टको समय लिन



श्रोत: रोग नयिन्त्रण केन्द्र (Centers for Disease Control)

यो सामग्री अमेरिकी स्वास्थ्य तथा मानव सेवा विभाग (HHS) अन्तर्गतको एजेन्सी सेन्टर्स फर डेडिफिकेड सर्भिसिज (CMS) सँगको करारअन्तर्गत रहेको गुणस्तर नवप्रवर्तन नेटवर्क - गुणस्तर सुधार संस्था (QIN - QIO) Alliant Health Solutions द्वारा तयार पारिएको हो। यस सामग्रीमा व्यक्त गरिएका वचनहरूले CMS वा HHS को आधिकारिक वचन वा नीतिलाई प्रतिबिम्बित गर्छ जो भन्ने हुँदैनन् र यहाँ उल्लेख गरिएका कुनै विशेष उत्पादन वा संस्थालाई CMS वा HHS ले समर्थन गरेको मानिँदैन। प्रकाशन नं. 12SOW-AHS-QIN-QIO-TO1-PCH-2472-08/18/22