

कोलेस्ट्रॉल

Cholesterol

Cholesterol is a fatty substance that your body needs to work. It is made in the liver and found in food that comes from animals, such as meat, eggs, milk products, butter and lard.

Too much cholesterol in your blood can be harmful to your body and can increase your risk for heart disease. You are at risk for high blood cholesterol if:

- Your body makes too much cholesterol
- You eat food high in saturated fats and cholesterol
- You have diabetes, low thyroid level called hypothyroidism, or kidney disease

There are 3 main types of fats in your blood:

- **High Density Lipoproteins (HDL):** This "good" cholesterol takes extra cholesterol in your blood back to your liver so your body can get rid of it.
- **Low Density Lipoproteins (LDL):** This "bad" cholesterol in your blood builds up in your blood vessels. This can cause your vessels to narrow, making it hard for blood to flow.
- **Triglycerides:** Eating too many carbohydrates can increase your triglyceride level. A high triglyceride level is linked to heart disease, stroke and diabetes.

कोलेस्ट्रॉल एक वसीय पदार्थ है जिसकी ज़रूरत आपके शरीर को काम करने के लिए होती है। यह लीवर में बनता है और उस खाद्य-पदार्थ में पाया जाता है जो जानवरों से प्राप्त होता है, जैसे कि मांस, अंडे, दुग्ध उत्पाद, मक्खन और लार्ड (सुअर की चरबी)।

आपके खून में अत्यधिक कोलेस्ट्रॉल आपके शरीर के लिए हानिकारक हो सकता है और आपके लिए हृदय रोग का जोखिम बढ़ा सकता है। आप उच्च रक्त कोलेस्ट्रॉल के लिए जोखिम में हैं, यदि:

- आपका शरीर अत्यधिक कोलेस्ट्रॉल बनाता है
- आप अति संतृप्त वसा और कोलेस्ट्रॉल वाले खाद्य-पदार्थ खाते हैं
- आपको डायबिटीज़, निम्न थायरॉयड स्तर जिसे हाइपोथायरॉयडिज़्म कहा जाता है, या गुर्दे की बीमारी है

आपके रक्त में वसाओं के 3 मुख्य प्रकार होते हैं:

- **उच्च घनत्व वाले लिपोप्रोटीन्स (HDL):** यह "अच्छा" कोलेस्ट्रॉल आपके रक्त में अतिरिक्त कोलेस्ट्रॉल को वापस आपके लीवर में ले जाता है ताकि आपका शरीर इससे मुक्ति पा सके।
- **निम्न घनत्व वाले लिपोप्रोटीन्स (LDL):** आपके रक्त में मौजूद यह "खराब" कोलेस्ट्रॉल आपकी रक्त वाहिकाओं में बनता (जमा हो जाता) है। इससे आपकी वाहिकाएँ संकीर्ण हो सकती हैं, जिससे रक्त का प्रवाह मुश्किल हो सकता है।
- **ट्राइग्लिसराइड्स:** अत्यधिक मात्रा में कार्बोहाइड्रेट खाने से आपका ट्राइग्लिसराइड स्तर बढ़ सकता है। ट्राइग्लिसराइड का उच्च स्तर हृदय रोग, स्ट्रोक और डायबिटीज़ से जुड़ा हुआ है।

Blood fats are measured by a blood test.
Your results will tell you:

Your total cholesterol blood level

- A healthy level is less than 200.
- If your total cholesterol is above 200, your doctor will check your HDL, LDL and triglycerides.

Your HDL blood cholesterol level

This is the "good" cholesterol: the higher the number, the better.

- A healthy level is 60 and above.
- Talk to your doctor about treatment if your level is less than 40.

Your LDL blood cholesterol level

This is the "bad" cholesterol: the lower the number, the better.

- A healthy level is less than 100.
- Your doctor may want your LDL less than 70 if you have had a recent heart problem.
- Talk to your doctor about treatment if your level is 130 and above.

Your triglyceride blood level

- A healthy level is less than 150.
- Talk to your doctor about treatment if your level is 200 and above.

रक्त की वसा को रक्त परीक्षण द्वारा मापा जाता है। आपके परिणाम आपको बताएँगे:

आपका कुल कोलेस्ट्रॉल रक्त स्तर

- स्वस्थ स्तर 200 से कम होता है।
- यदि आपका कुल कोलेस्ट्रॉल 200 से अधिक है, तो आपका डॉक्टर आपके HDL, LDL और ट्राइग्लिसराइड्स की जाँच करेगा।

आपका HDL रक्त कोलेस्ट्रॉल का स्तर

यही "अच्छा" कोलेस्ट्रॉल है: जितनी अधिक संख्या हो, उतनी ही अच्छी बात है।

- स्वस्थ स्तर 60 और उससे अधिक होता है।
- यदि आपका स्तर 40 से कम है, तो उपचार के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।

आपका LDL रक्त कोलेस्ट्रॉल स्तर

यही "खराब" कोलेस्ट्रॉल है: जितनी कम संख्या हो, उतनी ही अच्छी बात है।

- स्वस्थ स्तर 100 से कम होता है।
- यदि आपको हाल ही में हृदय संबंधी समस्या उत्पन्न हुई है, तो आपका डॉक्टर आपके LDL को 70 से कम करना चाह सकता है।
- यदि आपका स्तर 130 और उससे अधिक है, तो उपचार के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।

आपका ट्राइग्लिसराइड रक्त स्तर

- स्वस्थ स्तर 150 से कम होता है।
- यदि आपका स्तर 200 और उससे अधिक है, तो उपचार के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।

To lower your blood cholesterol levels:

- See your doctor and get your cholesterol checked regularly.
- Talk to your doctor, nurse or dietitian about a diet and exercise plan.
- Medicine may be needed if diet and exercise are not enough.
- Eat plenty of high fiber food, such as whole grains, beans, and fresh fruits and vegetables.
- Limit food that contains high amounts of cholesterol and saturated fats, such as beef, pork, cheese, whole milk or lard.
- Eat more low fat foods, such as skinless chicken breasts, fish or skim milk.
- Choose foods high in monosaturated fats, such as olive or canola oils and nuts.
- Bake, broil, grill or roast foods rather than fry them.

Talk to your doctor, nurse or dietitian about how to manage your cholesterol levels.

अपने रक्त कोलेस्ट्रॉल के स्तरों को कम करने के लिए:

- अपने डॉक्टर से मिलें और अपने कोलेस्ट्रॉल की जाँच नियमित रूप से करवाएँ।
- आहार और व्यायाम योजना के बारे में अपने डॉक्टर, नर्स या डाइटीशियन से बात करें।
- यदि आहार और व्यायाम पर्याप्त नहीं हैं, तो दवा की आवश्यकता हो सकती है।
- फाइबर युक्त खाद्य-पदार्थ, जैसे कि साबुत अनाज, बीन्स, और ताज़े फल और सब्जियों को अधिक मात्रा में खाएँ।
- ऐसे भोजन को सीमित करें जिसमें उच्च मात्रा में कोलेस्ट्रॉल और संतृप्त वसा, जैसे कि बीफ़, पोर्क (सुअर का मांस), पनीर (चीज़), पूर्ण वसा युक्त दूध या लार्ड (सुअर की चरबी) होती है।
- कम वसा वाले खाद्य-पदार्थ अधिक खाएँ, जैसे कि त्वचा रहित चिकन ब्रेस्ट, मछली या मलाईरहित दूध।
- ऐसे खाद्य-पदार्थों का चयन करें जिनमें असंतृप्त वसा (मोनोसैचुरेटेड फैट्स) हों, जैसे कि जैतून या कैनोला का तेल और नट्स (बादाम, आदि)।
- तलने के बजाय खाद्य-पदार्थों को बेक, ब्रॉयल, ग्रिल या रोस्ट करें।

अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तरों का प्रबंधन कैसे करें, इसके बारे में अपने डॉक्टर, नर्स या आहार विशेषज्ञ से बात करें।