



South Asian Health Support Programme

Hindi Version

कोलेस्टेरोल और ज्यादा कोलेस्टेरोल की मात्रा का नतीजा :

कोलेस्टेरोल एक किसिम की चर्बी है जो हमारी शरीर के कोशाणु (Cell walls), पित्त (Bile) और तरह तरह के हार्मोन के मुख्य भाग है। हमारे शरीर में कलेजा सबसे ज्यादा कोलेस्टेरोल बनाता है। कोलेस्टेरोल हम जानवर के स्रोत से भी ले सकते हैं जैसे की मीट, समुद्री खाद्य और दूध।

खून में अधिक कोलेस्टेरोल हुआ तो शरीर के खून के नस में जमा हो जाती है जिसके कारण खून के नस आधा या पूरी तरह से बन्द हो सकता है। दिल तक खून पहुंचाने वाली नस जब अधिक कोलेस्टेरोल से बन्द हो जाती है तो दिल का रोग (Coronary Heart Disease) लग सकता है। उसी प्रकार दिमाग तक खून पहुंचाने वाली नस में कोलेस्टेरोल जमा हो जाती है तो स्ट्रोक हो सकता है। दोनों दिल का रोग और स्ट्रोक हडकड के सबसे ज्यादा जानलेवा रोग माना जाते हैं।

कोलेस्टेरोल की सही मात्रा :

Condition	TC (mmol/L)	LDL (mmol/L)	HDL (mmol/L)	TG (mmol/L)
Ideal range	<5.2	<3.4	>1.0	<1.7
Borderline	5.2-6.2	3.4-4.1	-	1.7-2.3
High risk	>6.2	>4.1	<1.0	>2.3
Ideal for IHD & DM case	<5.2	<2.6	>1.5	<1.7

For reference only, different instrument may vary the result to some extent.

अधिक कोलेस्टेरोल होने से कैसे रोका जाए :

- ❖ तन्दुरुस्त भोजन करे, ज्यादा कोलेस्टेरोल वाली चीजे खाने में कम करे जैसे की जानवर की चर्बी (Ghee) और चमड़ा, आंतरिक अंग, ज्यादा चर्बी वाला दूध, तली हुई खाना और ज्यादा अंडे का पीला भाग।
- ❖ ज्यादा फाइबर वाली चीजे जैसे कि सब्जी, फल, अनाज और दाल खाए
- ❖ स्वस्थ वजन कायम रखीए
- ❖ नियमित व्यायाम किजिए
- ❖ सिगरेट मत पीए
- ❖ अगर परिवार में किसी को दिल का रोग है तो और भी ज्यादा ध्यान देना चाहिए। नियमित चिकित्सा जाँच करने का सुझाव देते हैं।

