

South Asian Health Support Programme

Nepali Version

कोलेस्टेरोल र बढि कोलेस्टेरोल हुँदाको नतिजा :

कोलेस्टेरोल एक किसिम को बोसो हो जो हाम्रो शरीरको कोशाणु(Cell walls),पित्त(Bile) र विभिन्न हार्मोनको एक महत्वपूर्ण तत्व हो । हाम्रो शरीरमा प्राय कलेजोले धेरै कोलेस्टेरोल बनाउँछ । यो माछा मासु , समुद्री खाना र दूधको माध्यम बाट पनि आउँछ ।

हाम्रो रगतमा धेरै कोलेस्टेरोल भएमा रगत नलिको भित्री भित्तामा जम्मा भई केहि मात्रामा वा पूरै अवरोध गर्न सक्छ । फलस्वरुप मुटुको रोग (Coronary heart disease) हुन सक्छ । त्यसै गरी कोलेस्टेरोल दिमागको नशामा जम्मा भएमा त्यस नसामा अवरोध हुन्छ जसकारण स्ट्रोक हुन सक्छ । दुवै मुटुको रोग र स्ट्रोक हङ्कङ्गमा धेरै ज्यान लिने रोगहरुमा पर्दछ ।

कोलेस्टेरोल को सही मात्रा :

Condition	TC	LDL	HDL	TG
	(mmol/L)	(mmol/L)	(mmol/L)	(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	

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

अत्यधिक कोलेस्टेरोल हुनबाट कसरी बच्ने ?

- ❖ स्वस्थ खाना खाने तथा धेरै कोलेस्टेरोल भएको खाना नखाने जस्तै जनावरको बोसो र छाला, भित्री अङ्ग, धेरै फ्रिम भएको दूध, भुटेको चीज र अण्डाको पहिलो भाग
- ❖ धेरै डायटरी फाइबर युक्त खाना खाने जस्तै सागसब्जी, फलफूल, अन्न तथा गोडागुडी
- ❖ स्वस्थ वजन कायम गर्ने
- ❖ नियमित व्यायम गर्ने
- ❖ धुम्रपान नगर्ने
- ❖ परिवार मा पहिले कसैलाई मुटुको रोग थियो भने अझ बढी सतर्क रहनु पर्छ । नियमित स्वास्थ्य जाँच गर्न परामर्श दिन्छौ ।

