



## South Asian Health Support Programme

Punjabi Version

### ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਨਤੀਜੇ :

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚਰਬੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਸ਼ਾਣਿਆ (Cell Walls) ਪਿਤੇ (Bile) ਅਤੇ ਤਹਾ ਤਹਾ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੇ ਮੱਖ ਭਾਗ ਰਨ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਲੋਜਾ ਸਭ ਤੋ ਜਿਆਦਾ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਸੀ ਜਾਨਵਰ ਸਰੋਤ ਤੋ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾ ਜਿਵੇਂ, ਮੱਛੀ, ਸੀਅਫੂਡ, ਡੋਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਆਦਿ।

ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਹ ਖੂਨ ਦੀਆ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਡਹ ਜਾਦਾ ਹੈ ਜਾ ਪੂਰੀ ਤਹਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦਿਲ ਤੱਕ ਖੂਨ ਪਹਚਓਣ ਵਾਲੀ ਨਾਤੀ ਜਦੋਂ ਹੋ ਜਾਦੀ ਹੈ ਤਾ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ (Coronary Heart Disease) ਹੋਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਹਾ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਖੂਨ ਪਹਚਓਣ ਵਾਲੀ ਨਾਤੀ ਜਦੋਂ ਹੋ ਜਾਦੀ ਹੈ ਤਾ ਸਟਰੋਕ (stroke) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਅਤੇ ਸਟਰੋਕ ਦੋਨੋ ਹੀ ਜਾਨ ਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੀ ਸਰੀ ਸਾਤਰਾ :

	TC (mmol/L)	LDL (mmol/L)	HDL (mmol/L)	TG (mmol/L)
Ideal range	<5.2	<3.4	<1.5	<1.7
Borderline	5.2-6.2	3.4-4.1	-	1.7-2.3
High risk	>6.2	>4.1	>1	>2.3
Ideal for IHD and DM case	<5.2	<2.6	<1.5	<1.7

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

### ਜਿਆਦਾ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਏ :

- ❖ ਤਦਰੱਸਤ ਭੋਜਨ ਕਰੋ, ਜਿਆਦਾ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਖਾਓ, ਜਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਚਮਤੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ, ਮੀਟ ਦੇ ਅਦਰਨੀ ਅੰਗ, ਤਲਿਆ ਡੋਜਨ, ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਅੰਡੇ ਦਾ ਵਿੱਚਲਾ ਡਾਗ ਨਾ ਖਾਓ।
- ❖ ਜਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਵਾਲੇ ਡੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਸਬਜੀਆ ਫਲ, ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾ ਜਾ ਬੀਨਸ ਥਾਓ ਆਦਿ।
- ❖ ਭਾਰ ਠੀਕ ਰੱਖੋ।
- ❖ ਰਜਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- ❖ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪਿਓ।
- ❖ ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ ਤਾ ਜਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਚ ਜਰਰ ਕਰਾਓਦੇ ਰਹੋ।

