



## South Asian Health Support Programme

Urdu Version

### کولیسٹرول اور زیادہ کولیسٹرول کے نقصانات

کولیسٹرول چربی کی ایک قسم ہے۔ جس کے اہم جزوسیل کی دیواریں، بائل، اور مختلف ہارمون ہیں۔ جگر ہمارے جسم میں زیادہ تر کولیسٹرول بناتا ہے۔ یہ جانوروں کے گوشت، مچھلی، سی فوڈز اور دودھ سے بنی چیزوں سے بھی ہو جاتا ہے۔ ہمارے جسم میں کولیسٹرول زیادہ ہونے سے خون کی دیواروں کے اندر والے حصوں میں جمع ہو جاتا ہے۔ جس سے لیومن (خون کے نالی کا اندر والا حصہ) کا کچھ حصہ بند ہو جاتا ہے۔ نتیجے کے طور پر کور وئری ہارٹ ڈیزیز (دل کی شریان کا مرض ہو جاتا ہے۔ اسی طرح دماغ کی خون کی نالیاں بند یا پھٹ جاتی ہیں۔ جس سے سٹروک (دماغ کی نس پھٹنا) ہو جاتا ہے۔ دل کی بیماری اور سٹروک دونوں ہانگ کانگ میں موت کی وجہ ہیں

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.

ہائی کولیسٹرول سے کیسے بچا جا سکتا ہے؟

- متوازن غذا کھائیں اور زیادہ چربی والوں کھانوں سے پرہیز کریں جیسے جانوروں کی چربی اور کھال۔ اندرونی اعضاء، زیادہ چربی والا دودھ، زیادہ چربی والا کھانا اور انڈے کی زردی۔ - سبزیاں، پھلوں گندم اور دلیوں سے زیادہ ڈائیٹری فائبر لیں۔

- جسم کا متوازن وزن رکھیں۔

- باقاعدگی سے ورزش کریں۔

