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.

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.

कोलेस्टेरॉल
(Cholesterol)

कोलेस्टेरॉल एक ऐसा वसायुक्त पदार्थ है जिसकी आपके शरीर को कार्य करने के लिए आवश्यकता होती है। ये जिगर में तैयार होता है और यह उस भोजन में पाया जाता है, जो जानवरों से मिलता है जैसे मांस, अंडे, दूध के उत्पाद, मक्खन और सूअर की चरबी।

आपके रक्त में कोलेस्टेरॉल की बहुत अधिक मात्रा आपके शरीर के लिए हानिकारक हो सकती है और इससे आपको हृदय रोग होने का खतरा बढ़ सकता है। आपको उस स्थिति में उच्च रक्त कोलेस्टेरॉल होने का खतरा है, यदि :

- आपका शरीर बहुत अधिक कोलेस्टेरॉल तैयार करता है
- आप वसा और कोलेस्टेरॉल से भरपूर आहार लेते हैं
- आपको मधुमेह (डायबिटीज़), हाइपोथाएरोडिस्म नामक निम्न थायरायड स्तर या गुर्दे का रोग हो

आपके रक्त में मुख्य रूप से तीन प्रकार की वसा है :

- उच्च घनत्व वाले लाइपोप्रोटीन (HDL): यह "अच्छा" कोलेस्टेरॉल आपके रक्त का अतिरिक्त कोलेस्टेरॉल वापस आपके जिगर में ले जाता है जिससे आपका शरीर इससे निजात पा सके।
- निम्न घनत्व वाले लाइपोप्रोटीन (LDL): आपके रक्त में यह "बुरा" कोलेस्टेरॉल आपकी रक्त वाहिकाओं में जम जाता है। इससे आपकी वाहिकाएं संकरी हो सकती हैं, जिससे रक्त का प्रवाह कठिन हो जाता है।
- ट्राइग्लिसराइड्स : बहुत अधिक **कार्बोहाइड्रेटों** का सेवन करने से आपका ट्राइग्लिसराइड्स स्तर बढ़ सकता है।

रक्त की वसाएं रक्त परीक्षण द्वारा मापी जाती हैं। आपके परिणाम आपको निम्नलिखित बताएंगे :

आपका कुल कोलेस्टेरॉल रक्त स्तर

- स्वस्थ स्तर 200 से कम है।
- यदि आपका कुल कोलेस्टेरॉल 200 से ऊपर है, तो आपका चिकित्सक आपके HDL, LDL और ट्राइग्लिसराइड्स की जांच करेगा।

आपका HDL रक्त कोलेस्टेरॉल स्तर

यह "अच्छा" कोलेस्टेरॉल है : संख्या जितनी अधिक होगी, उतना ही बेहतर होगा।

- स्वस्थ स्तर 60 या इससे अधिक है।
- यदि आपका स्तर 40 से कम हो, तो उपचार के बारे में अपने चिकित्सक से बात करें।

आपका LDL रक्त कोलेस्टेरॉल स्तर

यह "बुरा" कोलेस्टेरॉल है : संख्या जितनी कम होगी, उतना ही बेहतर होगा।

- 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.

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 and polyunsaturated 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.

6/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.

- स्वस्थ स्तर 100 से कम है।
- यदि आपको हाल में कोई हृदय रोग हुआ है तो आपका चिकित्सक आपका LDL 70 से कम चाहेगा।
- यदि आपका स्तर 130 और इससे अधिक है, तो उपचार के बारे में अपने चिकित्सक से बात करें।

आपका ट्राइग्लिसराइड रक्त स्तर

- स्वस्थ स्तर 150 से कम है।
- यदि आपका स्तर 200 और इससे अधिक हो, तो उपचार के बारे में अपने चिकित्सक से बात करें।

अपने रक्त के कोलेस्टेरॉल को कम करने के लिए

- अपने चिकित्सक से मिलें और अपने कोलेस्टेरॉल की नियमित रूप से जांच करवाएं।
- आहार और व्यायाम की योजना के लिए अपने चिकित्सक, नर्स या आहार विशेषज्ञ से बात करें।
- यदि आहार और व्यायाम पर्याप्त न हों, तो दवा की ज़रूरत हो सकती है।
- उच्च रेशेवाला भोजन जैसे समूचे अनाज, सेम और ताजे फल और सब्ज़ियां पर्याप्त मात्रा में खाएं।
- ऐसा भोजन कम मात्रा में लें, जिसमें कोलेस्टेरॉल और संतृप्त और बहुअसंतृप्त वसाओं की बहुत अधिक मात्रा हो, जैसे भैंसे का मांस, सूअर का मांस, पनीर, शुद्ध दूध या सूअर की चरबी।
- कम वसा वाले आहार जैसे मुर्गे का त्वचाहीन सीना, मछली या मलाई उतारे हुए दूध का और अधिक सेवन करें।
- संतृप्त वसाओं से भरपूर आहारों जैसें लौंग या केनोला तेलों और गिरियों का सेवन करें।
- आहारों को तलने की बजाए उन्हें सेकें, भूनें, ग्रिल करें या तपाएं।

अपने कोलेस्टेरॉल स्तरों को नियंत्रित करने के तरीकों के बारे में अपने चिकित्सक, नर्स या आहार विशेषज्ञ से बात करें।

Cholesterol. Hindi.

6/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.