

# Dikhes chirro kolestorolo?

Informatia anda MSD

- Soj o kolesterolo?
- choro kolestorolo thaj o lasjio kolelestorolo.
- Kon si ande rizika?
- Daba thaj sar parrudjol o traajo kana si tut kolstorolo.

## Soj o kolestorolo?

Kolestorolo si jekh bajo kaj trubuj amen ando organizmo, ale za buth chorro kolestorolo shaj anel tuke nasvalimata.

Anda godo misthoj te zhanes sode si tut thaj so te kerres te si tut za but.

O kolestorolo avel maj buth ande cho orgnizmo kathar kodo so has thaj vi anda peste kerrdjol. Intregi celli ando organizmo trobuj len kolestrolo, vov si sar chicken (jekh lipid) maj buth trobuj e godja te shaj funkcionlij.

Kolestorolo trobuj vi e organizmos te shaj produkoli o hormono testoron thaj estrogen, thaj vi te shaj produkoli vitamina D.

Maj buth kolestorolo kerrdjol ando kalo buko, thaj kothar zhal avri andor rat.

## O lasho thaj o chorro kolesterolo.

Vi te si ke trubuj amen o kolestorolo shaj vi avel amenge chorro.

E vorba si "lasho" thaj "tjoro" kolestrolo.

**HDL (high density lipoprotein)** si o "lasho" kolestorolo. HDL – kolestorolo si kodo kaj ingrel avri o choro kolestorolo.

Te avel tuke mistho musaj te avel tut balanco mashkar e duj kolestorlora, Sa kade chorres si te situ za buth anda lasho sar vi anda chorro.

**VLDL (very low density lipoprotein )** e “ choro “ kolestorolo si kaj lel pesa o chiken ando rrat. Kana kado kolestorolo del avri ando rrat kerrdjol vov thulo sar mardo chiken, atunchi ashol vov.

Ande vuni thaj chi nakel mishto o rrat, kodo kerrel ke shaj les ileske thaj vunenge nasvlimata.

## **Kolestorolo ando rrat.**

Za baro kolesterolo si buthen anda kodo ke si ande familia vaj sar inkren pesko trajo.

Hunji zhenenge si e rizika ke kado si ande lenge geni thaj maj sigo shaj len jileske vaj vunenge nasvaljimatha.

Sar inkres cho trajo kana pes sivari, has tuljipe, thaj si tut baro stresso, kado sa shaj kerrel ke kerrdjol za buth chiken ando rrat thaj phandavel andre e vuni

Kana si e vuni phandade shaj lel e manushes vi ando jilo.

Kana si tut baro kolestorolo ando rrat, rumoj po lokes chire vuni thaj atunchi phares zhal o rrat pherdal .

Phares kerrdjol e jileske te marrel sar trubuj, ke chi phirrel mishto o rrat.

Anda kodo si baro riziko te shaj le tut ando jilo, vaj te les vunenge nasvlimata.

Buthivar naj manushes syptomora anda kodo trubuj o manush te kerrel kontrola.

O kolestorolo shaj zhas po vârdcentralen te dikhes.

Te shaj dikhes o kolestorolo si te des rrat, o Doktoro dikhel che prubi thaj dikhel chi san ande gruppa kaj si len riziko.

## **Gruppa ando riziko.**

E rekomendacia pe che baro shaj avel chirro kolestorolo si, che baro riziko si kodole manushes te avel ande gruppa le rizikoski, kaj shaj len vunenge thaj jilenge nasvlimata.

Hunji manush kaj si ande rizikoski gruppa musaj maj buth te len sama pe pesko kolestorolo.

Te si tut za buth anda chorro kolestorolo, trobuj te vorbis Doktorosa.

## Risk faktor

- **typ 1 – vaj -2 diabetes**
- **nasvalo kalo buko**
- **huchi chisnjena**
- **tuljipe thaj sivari**

## Soske drabba ?

Te sastjares o chicken ando rrat, si te pharruves cho trajo, nastik pes sivari, si te pharruves o habe thaj si te kerres gymnastiki.

Te zhutija kodo, shaj trubuj drabba pashe.

Soske drabba shaj den tu.

**Statiner.** Kadal drabba shaj zhutin te na kerrdjol o kolestorolo ando kalo buko, thaj te del avri ando rrat.

**Resiner .** kado drabb shaj zhutil te hasajvel o kolestorolo ande pora thaj thena del avri ando rrat.

**Fiberater.** Kado drabb shaj zhutij te cinjol o chorro kolestorolo thaj o lasho te vazdelpe, kodo kolestrolo kaj ingrel e vitamini.

**Kolestorolupptagshämmnare.** Si jekh drabb kaj ashavel te lel o orgnismo opre o kolestororo anda pora.

!!!!Sar kaj sako jekh drabb shaj kerddjol tuke chorres, shaj pushes katar cho Doktoro vaj ande apoteka, pa sos te des tu gindo vaj sar te kerres.

## Sar inkres cho trajo.

Sar maj cera alkoholo, shude e sivari, kerr motionera maj buth, thaj de tu gindo so has.

Thaj shaj kezdis jekh maj sasto trajo.

## De tu chanca!

### Na pi buth alkoholo

Katar o alkoholo shaj kides pe tu chicken ando rrat .

### **Shude e sivari**

Mek che statoske te avel mishto thaj shude e sivari.

E sivari si jekh baro faktoro ande jileske nasvalimata.

### **Kerr motionera**

Te mishkis tut buth, zhutil te vazdes o lasjo kolestorolo thaj vi po jilo misthoj.

### **Sasto habe**

Sosko habe si maj sasto, shaj o manush te diskutolij, vorbin che Doktorosa vaj dpecialista pe dieta sosko habe si tuke maj lasjo.

Cera chiken, buth zelenimata thaj frukti te hal o manush.

Te has sasto habe zhutil buth thena les jileske taj vunenge nasvalimata.