



American Heart Association.

Healthy for Good™

Life's Essential



FASON POU KONTWOLE KOLESTEWÒL



KONPRANN KOLESTEWÒL

Kolestewòl se yon sibstans tankou grès ki soti nan de sous: **MANJE** ak **KÒ W**.

Yo jwenn li sèlman nan manje ak sous animal. Li sikile nan kò w atravè lipopwoteyin (LDL ak HDL)

Kolestewòl ki wo ka afekte sante kè ou ak sèvo ou. Li ka lakoz maladi kè epi ogmante risk pou kèk kalite demans, tankou maladi alzaymè.



HDL = BON

Yo konnen lipopwoteyin dansite ki wo yo sou non **"bon"** kolestewòl.



LDL = MOVE

Yo konnen lipopwoteyin fèb dansite yo sou non **"move"** kolestewòl.

HDL ede anpeche LDL kole sou pawa atè yo. Sa redwi akimilasyon plak epi bese risk pou fè maladi kè ak konjesyon serebral.

heart.org/cholesterol (sitwèb an Anglè)



SWIV NIVO YO



Yon pwofesyonèl swen sante ka verifike kolestewòl ou a ak yon senp tès san epi eksplike sa li vle di pou sante ou.



Kenbe swivi sou chif kolestewòl ou yo. Si ou gen kolestewòl ki wo, pran mezi pou diminye li.



KONSÈY POU REYISI



MANJE AK ENTELIJANS

Manje repa ki gen anpil legim, fwi, sereyal konplè, pwa, nwa, ak mèg pwoteyin tankou pwason ak fwidmè. Limite manje ak bwason ki gen anpil sik, vyann wouj, vyann ki transfòme, ti goute ki sale, ak manje ki trè transfòme anpil.



BOUJE KÒ W PLIS

Fè egzèsis ka ede diminye nivo kolestewòl. Li kapab tou amelyore atitud ou epi netwaye lespr ou.



KONNEN GRÈS OU YO

Grès ou manje yo ka afekte to kolestewòl ou yo. Ranplase grès satire tankou bè ak pwodui letye antye ak grès ki bon pou sante. Grès ki bon pou sante yo gen ladan yo lwil oliv, pwason gra, nwa ak ze.



SAN NIKOTIN

Lè ou fimen sa bese bon kolestewòl HDL la. Li ogmante risk ou genyen pou maladi kè epi li afekte sante sèvo w tou.



PRAN MEDIKAMAN JAN YO ENDIKE A

Li enpòtan pou ou pran medikaman ou. Medikaman tankou estatin, oswa lòt, ka ede ou kontwole nivo kolestewòl ou.

Aprann plis nan heart.org/lifes8 (sitwèb an Anglè)