



American Heart Association.

Healthy for Good™

CÁCH KIỂM SOÁT CHOLESTEROL

Life's Essential



TÌM HIỂU CHOLESTEROL

Cholesterol là một chất giống như chất béo đến từ hai nguồn: **THỰC PHẨM** và **CƠ THỂ CỦA BẠN**.

Cholesterol chỉ có trong thực phẩm có nguồn gốc động vật. Cholesterol di chuyển trong cơ thể bằng các lipoprotein (LDL - tỷ trọng thấp và HDL - tỷ trọng cao)

Cholesterol cao có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tim mạch và não bộ của bạn. Cholesterol cao có thể dẫn đến bệnh tim và làm tăng nguy cơ mắc một số loại chứng mất trí nhớ, như bệnh Alzheimer.



HDL = TỐT

Lipoprotein tỷ trọng cao được gọi là **cholesterol "tốt"**.



LDL = XẤU

Lipoprotein tỷ trọng thấp được gọi là **cholesterol "xấu"**.

HDL giúp ngăn LDL không dính vào thành động mạch, làm giảm sự tích tụ mảng bám và giảm nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ.

heart.org/cholesterol (trang web bằng Tiếng Anh)



THEO DÕI MỨC ĐỘ



Chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thể kiểm tra cholesterol của bạn bằng xét nghiệm máu đơn giản và giải thích ý nghĩa của chỉ số đối với sức khỏe của bạn.



Theo dõi số lượng cholesterol của bạn. Nếu bạn có cholesterol cao, hãy thực hiện các bước để giảm cholesterol.

Tìm hiểu thêm tại heart.org/lifes8 (trang web bằng Tiếng Anh)



MẸO HAY GIÚP BẠN THÀNH CÔNG



ĂN THÔNG MINH

Ăn nhiều rau, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, đậu, các loại hạt và protein nạc như cá và hải sản. Hạn chế thực phẩm và đồ uống có đường, thịt đỏ, thịt chế biến, đồ ăn nhẹ mặn và thực phẩm được chế biến nhiều.



VẬN ĐỘNG NHIỀU HƠN

Tập thể dục có thể giúp giảm lượng cholesterol. Tập thể dục cũng có thể cải thiện tâm trạng và giúp bạn tỉnh táo hơn.



BIẾT CHẤT BÉO CỦA BẠN

Chất béo bạn ăn có thể ảnh hưởng đến lượng cholesterol của bạn. Thay thế chất béo bão hòa như bơ và các sản phẩm từ sữa nguyên chất bằng chất béo lành mạnh. Chất béo lành mạnh bao gồm dầu ô liu, cá béo, các loại hạt và trứng.



NÓI KHÔNG VỚI NICOTINE

Hút thuốc làm giảm cholesterol HDL tốt. Hút thuốc cũng làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim và ảnh hưởng đến sức khỏe não bộ của bạn.



DỪNG TẤT CẢ CÁC THUỐC THEO CHỈ DẪN

Uống thuốc là yêu cầu quan trọng. Các loại thuốc như statin hoặc các loại thuốc khác có thể giúp bạn kiểm soát lượng cholesterol của bạn.