British Heart Foundation

ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ - ਲੱਛਣ, ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪੱਧਰ

ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਕਾਰਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ
- ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਕਾਰਨ
- ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ
- ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਲੱਛਣ
- ਇੱਕ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ
- ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਰੋਕਥਾਮ
- ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ
- ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਇਲਾਜ
- ਆਪਣੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ
- ਹਾਰਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ

ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ

ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਇਹ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ:

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਖਾਣਾ - ਇਹ ਜਿਗਰ ਦੀ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਇਹ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਬਣ ਕੇ ਇੱਕਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ - ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ 'ਚੰਗੇ' ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 'ਮਾੜੇ' ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ - ਇਹ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉੱਚੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਟਾਰ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਨਾਲ ਚਿਪਕਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ:

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ:

- ਉਮਰ ਵੱਧਣਾ - ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਵੱਧ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਲਿੰਗ ਪੁਰਸ਼ ਹੈ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਪੁਰਸ਼ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ) - ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਪਿਛੋਕੜ ਤੋਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਨ:

ਜੀਨ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਹੁਲੀਆ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫੈਮਿਲੀਅਲ ਹਾਈਪਰਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲੇਮੀਆ (ਐਫ ਐਚ), ਇੱਕ ਵਿਰਾਸਤੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਮਤਲਬ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸੀ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਨੁਕਸਦਾਰ ਜੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਬਹੁਤ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ (a), ਜਾਂ ਐਲ.ਪੀ.(a), ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਚਰਬੀ ਲਿਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਚ ਐਲ ਪੀ(ਏ) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਐਲ ਪੀ(ਏ) 'ਚਿਪਚਿਪਾ' ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਰਾਸਤੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਸਿਹਤ:

- ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ - ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ - ਜਿਗਰ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕੰਮ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਜਿਗਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੱਧ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ

- ਇੱਕ ਘੱਟ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਥਾਇਰਾਇਡ ਹੋਣਾ (ਹਾਈਪੋਥਾਈਰੋਡਿਜ਼ਮ - ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਪਰਯਾਪਤ ਥਾਈਰੋਇਡ ਹਾਰਮੋਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ)
- ਵਿਕਾਸ ਹਾਰਮੋਨ ਦੀ ਕਮੀ (ਜਦੋਂ ਵਿਕਾਸ ਹਾਰਮੋਨ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ ਹੈ)।

ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਉਹਨਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਿਸ਼ਰਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਦੂਜਾ ਬੁਰਾ ਹੈ।

ਉੱਚ-ਘਣਤਾ ਵਾਲੀ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨਸ ਜਾਂ ਐਚ ਡੀ ਐਲ ਨੂੰ 'ਚੰਗਾ' ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ 'ਬੁਰੇ' ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨੂੰ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਇਸਨੂੰ ਤੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗ਼ੈਰ-ਉੱਚ-ਘਣਤਾ ਵਾਲੇ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨਸ ਜਾਂ ਗ਼ੈਰ-ਐਚ ਡੀ ਐਲ ਨੂੰ 'ਬੁਰਾ' ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੈਰ-ਐਚ ਡੀ ਐਲ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਰਬੀ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ (ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਚੈਨਲ)। ਇਹ ਇੱਕਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ 'ਬੁਰੇ' ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ 'ਐਲ ਡੀ ਐਲ' ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਕਹਿੰਦੇ ਵੀ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਾਪ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਗੈਰ-ਐਚ ਡੀ ਐਲ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਸ

ਸਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਜ਼ (ਚਰਬੀ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚਰਬੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਧਮਨੀਆਂ ਦੇ ਤੰਗ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਹੋਣਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉੱਚੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲਿਪਿਡ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ (ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ) ਤੋਂ ਨਤੀਜੇ ਆਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਐਚ ਡੀ ਐਲ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਐਚ ਡੀ ਐਲ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਪੱਧਰ ਨਾਰਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ।

ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਲੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਪਰੰਤੂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਾਈਪਰਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲੇਮੀਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਟੈਂਡਨ ਜ਼ੈਂਥੋਮਾਟਾ - ਤੁਹਾਡੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡਿਆਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਅਚਿਲਸ ਟੈਂਡਨ 'ਤੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਤੋਂ ਬਣੀ ਸੋਜ।
- ਜ਼ੈਂਥੇਲਾਸਮਾਸ - ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਕੋਨੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਛੋਟੇ, ਪੀਲੇ ਗੰਢ।
- ਕੋਰਨੀਅਲ ਆਰਕਸ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਦੇ ਰੰਗੀਨ ਹਿੱਸੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਇਰਿਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਫਿੱਕਾ ਚਿੱਟਾ ਰਿੰਗ ਹੈ।

ਇੱਕ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ 'ਲਿਪਿਡ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਖੂਨ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣਗੇ:

- ਚੰਗੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ (ਐਚ ਡੀ ਐਲ)
- ਮਾੜੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ (ਗੈਰ-ਐਚ ਡੀ ਐਲ)
- ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਸ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕੁੱਲ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਵੀ ਮਿਲੇਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੰਗਲ ਖੋਭਣ ਵਾਲੇ (ਫਿੰਗਰ-ਪ੍ਰਿਕ) ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਟੈਸਟ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਰ-ਐਚ ਡੀ ਐਲ ਪੱਧਰ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਐਚ ਡੀ ਐਲ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ 'ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਰੋਕਥਾਮ' ਅਤੇ 'ਸੈਕੰਡਰੀ ਰੋਕਥਾਮ' ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ। ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਸਟੈਟਿਨ ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਸੈਕੰਡਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣਏ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸਦੇ ਹੋਰ ਵਿਗੜਨ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਘਟਨਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਹਤਰ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਨਾਲ ਹੀ ਸਟੈਟਿਨ ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਸਟੈਟਿਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਉੱਚਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਹਨ।

ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕ ਸੇਧ ਹੈ। ਜੋ ਮਾਯਨੇ ਰੱਖਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਪੱਧਰਾਂ ਲਈ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਤੀਜਾ	ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੱਧਰ (ਐਮ ਐਮ ਓ ਐਲ/ਲਿਟਰ)
ਕੁੱਲ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ	5 ਜਾਂ ਘੱਟ
ਐਚ ਡੀ ਐਲ(ਚੰਗਾ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ)	1 ਜਾਂ ਉੱਪਰ
ਗੈਰ-ਐਚ ਡੀ ਐਲ (ਮਾੜਾ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ)	4 ਜਾਂ ਘੱਟ
ਵਰਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਸ (ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਕਈ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)	1.7 ਜਾਂ ਘੱਟ
ਗੈਰ-ਵਰਤ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਸ (ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਖਾਂਦੇ ਹੋ)	2.3 ਜਾਂ ਘੱਟ

ਕੁੱਲ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਤੋਂ ਐਚ ਡੀ ਐਲ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਅਨੁਪਾਤ	6 ਜਾਂ ਘੱਟ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ 'ਬੁਰਾ' ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ 'ਚੰਗੇ' (ਐਚ ਡੀ ਐਲ) ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਉਸ 'ਬੁਰੇ' (ਗੈਰ-ਐਚ ਡੀ ਐਲ) ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਸੈਕੰਡਰੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਐਲ ਡੀ ਐਲ-ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਐਚ ਡੀ ਐਲ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟੀਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- 2.0ਐਮ ਐਮ ਓ ਐਲ ਜਾਂ ਘੱਟ ਦੇ ਐਲ ਡੀ ਐਲ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਪੱਧਰ ਦਾ।
- 2.6ਐਮ ਐਮ ਓ ਐਲ ਜਾਂ ਘੱਟ ਦਾ ਗ਼ੈਰ-ਐਚ ਡੀ ਐਲ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਪੱਧਰ ਦਾ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਪੱਧਰਾਂ ਲਈ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਆਪਣਏ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹਨ।

ਜੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਸਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਟੈਟਿਨਸ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਪੀਡੋਲੋਜਿਸਟ ਕਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਇਸੇ ਮਾਹਿਰ ਕੋਲ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਹਾਰਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ 40-74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਨ ਐਚ ਐੱਸ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਰ ਪੰਜ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਉੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।
bhf.org.uk/informationsupport 'ਤੇ ਜਾਓ

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅੱਠ-ਪੜਾਅ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ, ਸਹੀ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੈ।

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

bhf.org.uk

© ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਹਾਰਟ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ 2024, ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ (225971) ਅਤੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ (ਐਸ ਸੀ039426) ਦਰਜ ਚੈਰਿਟੀ

ਇਸ ਅਨੁਵਾਦ ਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਹਾਰਟ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ ਰਾਇਲ ਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।