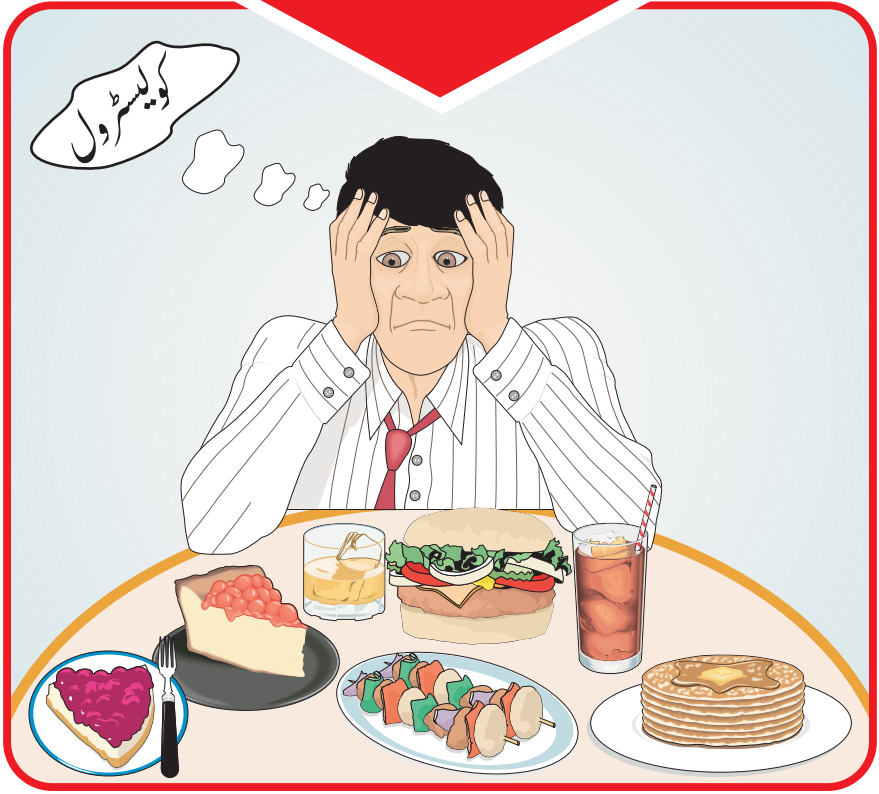


# کویسٹرول اور آپ کا دل

مریضوں اور خاندان کے لیے معلومات



ڈیپارٹمنٹ آف نیوٹریشن اینڈ فوڈ سرو



آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی

The Aga Khan University Hospital, Karachi



خون میں کولیسٹرول کی زائد مقدار دل کی بیماریوں کا سب سے بڑا سبب ہے۔ وقت کے ساتھ خون میں کولیسٹرول کی زائد مقدار سے خون کی نالیوں کی دیواروں میں چپکے لگتا ہے۔ اگر کولیسٹرول کی کمی بہت زیادہ مقدار نالیوں میں چپکے لگے تو اس کی وجہ سے خون کا بہاؤ رک جاتا ہے جو کہ دل کے دورے کا سبب بنتا ہے۔

## کولیسٹرول کیا ہے؟







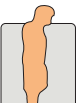

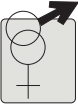

یہ ایک نرم چربی جیسا مادہ ہوتا ہے جو کہ خون کے ساتھ سفر کرتا ہے۔ آپ کے جسم کو بہتر طور پر کام کرنے کے لئے اس کی ضرورت ہوتی ہے مگر اس کی زائد مقدار نقصان دہ ہے۔

## کیا آپ خطرے میں ہیں؟

ہم میں سے کچھ لوگوں کو دوسروں کی نسبت دل کی بیماریاں ہونے کے خطرات زیادہ ہوتے ہیں۔ جتنے زیادہ آپ کو اس کے خطرات ہوں گے اتنے دل کی بیماریوں اور دل کے دورے کے خطرات رہیں گے۔ ان میں سے کچھ خطرات قابل تخفیف ہیں اور آپ ان کے لئے کچھ کر سکتے ہیں مگر کچھ خطرات ناقابل علاج ہیں۔ آپ کو اس چیز کے جتنے کم خطرات ہوں گے اتنے ہی دل کی بیماریاں ہونے کے خطرات کم ہو جائیں گے۔

ان میں شامل:

## قابل علاج خطرات:

	سگریٹ نوشی	تناؤ		غذا جس میں شامل ہائی کولیسٹرول اور سچو ریٹ فیٹس سگریٹ نوشی
	شراب نوشی	ہائپر ٹینشن		ہائی ایل ڈی ایل (LDL) کولیسٹرول
	نشہ	ہائی کولیسٹرول		لو ایل ڈی ایل (HDL) کولیسٹرول
	عمر	موٹاپا		زائد وزن
	جنس	خاندانی تاریخ		عافیت گزین طرز زندگی
				تمباکو نوشی
				بلدقشار خون

## دیگر

- عمر
- جنس
- خاندانی تاریخ

## کولیسٹرول کی کتنی قسمیں ہیں؟

کولیسٹرول کی تین قسمیں ہیں جنہیں سمجھنے کی ضرورت ہے۔ ایک عام خون کے ٹیسٹ سے پتا چل سکتا ہے کہ آپ کا کولیسٹرول کس درجہ پر ہے۔ ٹوٹل کولیسٹرول، ایل ڈی ایل کولیسٹرول، ایچ ڈی ایل کولیسٹرول۔

### ٹوٹل کولیسٹرول:

آپ کے خون میں کولیسٹرول کی تمام تعداد۔ جب آپ کا ٹوٹل کولیسٹرول زیادہ ہوگا آپ کو دل کی بیماریوں کے خطرات اتنے ہی بڑھ جائیں گے۔

### ایل ڈی ایل کولیسٹرول:

جب خون میں ایل ڈی ایل کی مقدار بڑھ جائے تو یہ نہایت ہی خطرناک ہو جاتا ہے۔ یہ کولیسٹرول آپ کے خون کی شریانوں میں بڑھ کر خون کے بہاؤ کو روک دیتا ہے۔

### ایچ ڈی ایل کولیسٹرول:

یہ کولیسٹرول کی اچھی قسم ہے جو دل کی بیماریوں سے بچاؤ میں مدد فراہم کرتا ہے۔

## میں اپنے خون میں کولیسٹرول کو کیسے کم کر سکتا/سکتی ہوں؟

دل کی بیماریوں کے خطرات کم کرنے کا مطلب ہے کہ ایک صحت مند طرز زندگی اپنائی جائے۔ ذیل میں کولیسٹرول کم کرنے کی کچھ ٹپس ہیں۔

استعمال کریں	استعمال نہ کریں
اسکم دودھ	فل کریم دودھ
بیک کی ہوئی، بھاپ میں پکی ہوئی، ابلی ہوئی غذائیں	تلی ہوئی غذائیں
سورج مکھی، جھنڈے، کنولا، سویا بین یا زیتون کے تیل میں پکی اشیاء	مکھن یا گھی میں پکی اشیاء
انڈے کی سفیدی	پورا انڈا
کم چکنائی والی دہی، کاج پنیر	کریم اور مایونیز
کم چکنائی والی چیز کھائیں	پروسس کی ہوئی پنیر
گندم والی روٹی کا استعمال، براؤن رائس، تمام دل دلیے	وائٹ بریڈ، سفید چاول، سفید آٹے سے بنے دلیے
کم چکنائی والے نمک کے بغیر کی اسٹیکس اور پاپ کارن	آلو کے نمکین چیس یا دیگر اسٹیکس

## اس گائڈ کو دیکھتے ہوئے کم چکنائی اور کم کولیسٹرول والی غذاؤں کا انتخاب کریں۔

- زیادہ ریشر اور غذائیت کے لئے والوں کی تمام اقسام استعمال کیجئے۔
- میٹھی اشیاء جیسے پیسٹریز اور ڈونٹ کی جگہ پھلوں اور سبزیوں کا استعمال کیجئے۔
- دن میں تین سے پانچ مرتبہ سبزیاں اور دوسے چار مرتبہ پھلوں کا استعمال کیجئے۔
- کم چکنائی والا یا اسکم دودھ استعمال کیجئے۔
- کم چکنائی والا دہی استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- سخت پیئر کے بجائے کم چکنائی والا پیئر استعمال کیجئے۔
- ہفتے میں کم از کم دو دفعہ مچھلی کھائیں۔
- بغیر کھال والی مرغی کھائیں۔
- اپنی غذاؤں میں خشک پھلیوں اور مٹر وغیرہ کا استعمال رکھیں کیونکہ یہ فائبر حاصل کرنے کے بہترین ذرائع ہیں جن سے کولیسٹرول کو کم کیا جاسکتا ہے۔
- یاد رکھیں کہ انڈے کی ذردی کبھی بھار بیک کی ہوئی یا پکی ہوئی غذاؤں میں استعمال کی جاتی ہے اس سے پرہیز کریں۔
- چکنائی والی اشیاء (گھی، مکھن اور مارجرین) کے بجائے بغیر چکنائی والی اشیاء (کنولایا، تیون کا تیل) کا استعمال کریں۔

### آؤٹ پیسڈ نیوٹریشن کیئر کلینک

سپورٹس اینڈ ریہیب کیلنک سپورٹس سینٹر	زیر علی ولجی بلڈنگ (NW 2)
فون	فون: 486-5789 / 486-5790
منگل 9.00 - 11.00	پیر سے جمعہ 9.00 - 11.00
اوقات: صبح	اوقات: صبح سے شام
بوڈی کوپوزیشن اینالیسس	کنسلٹنگ کیلنک
فون	فون: 486-1034
پیر سے جمعہ	جمعہ
اوقات: صبح 9.00 - 11.00	اوقات: شام 2.00-4.00