

کولیسٹرول اور آپ کا دل

مریضوں اور خاندان کے لیے معلومات



ڈیپارٹمنٹ آف نیوٹریشن اینڈ فوڈ سروس



آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی

The Aga Khan University Hospital, Karachi



A Unit of The Aga Khan Hospital and Medical College Foundation; Licensed under Section 42 of the Companies Ordinance, 1984;
Registered Office: Stadium Road, P. O. Box 3500, Karachi 74800, Pakistan

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 چپکنے لگتا ہے۔ اگر کولیسٹرول کی بہت زیادہ مقدار نالیوں میں چپکنے 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۔

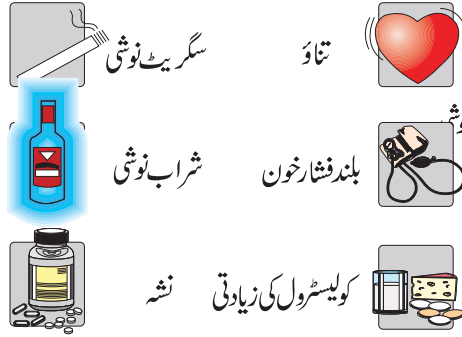
کیا آپ خطرے میں ہیں؟

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:

- غذا جس میں شامل ہائی کولیسٹرول اور سچو ریٹڈ فیٹس سگریٹ نوشی
- ایل ڈی ایل (LDL) کولیسٹرول کی زیادتی
- ایل ڈی ایل (HDL) کولیسٹرول کی کمی
- زائد وزن
- عافیت گزین طرز زندگی / ورزش کی کمی
- تمباکو نوشی
- بلڈ فشار خون
- نہ قابل علاج خطرات



دیگر

- عمر
- جنس
- خاندانی تاریخ
- موٹاپا / ورزش کی کمی
- خاندانی تاریخ
- جنس

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: کولیسٹرول کی مقدار خون میں 180mg/d سے کم ہونا چاہیے

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: LDL کی مقدار 70mg/d سے کم ہونا چاہیے

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: کی مقدار خون میں 60mg/dl سے زیادہ ہونا چاہیے

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 نہ کریں	استعمال کریں
فول کریم دودھ، دہی	اسکم دودھ، دہی
تلی ہوئی غذائیں	بیک کی ہوئی، بھاپ میں پکی ہوئی، ابلی ہوئی غذائیں
مکھن یا گھی میں پکی اشیاء بنا سیتی گھی، دیسی گھی	سورج مکھی، بھٹے، کنولا، سویا بین یا زیتون کے تیل میں پکی اشیاء
پورا انڈا	انڈے کی سفیدی
کریم اور مایونیز، پروس کی ہوئی پیئر	کم چکنائی والی دہی، کانٹا پیئر
وائٹ بریڈ، سفید چاول، سفید آٹے سے بنے دلیے	گندم والی روٹی کا استعمال، براؤن رائس، تمام دل دلیے
آلو کے نمکین چپس یا دیگر اسٹیکس	کم چکنائی والے نمک کے بغیر کی اسٹیکس اور پاپ کارن
مختلف اعضاء مثلاً سری، پائے، دل، گردہ	مرغی، چھچھلی، چھوٹا گوشت

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

- زیادہ ریشہ اور غذائیت کے لئے دالوں کی تمام اقسام استعمال کیجئے۔
- میٹھے شربت کے بجائے تازہ پھلوں کے رس کا انتخاب کریں۔
- میٹھی اشیاء جیسے پیسٹریز اور ڈونٹ کی جگہ پھلوں اور سبزیوں کا استعمال کیجئے۔
- دن میں تین سے پانچ مرتبہ پھل اور دو سے چار مرتبہ سبزی کا استعمال کیجئے۔
- کم چکنائی والا یا اسکم دودھ استعمال کیجئے۔
- کم چکنائی والا دہی استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- آدھے گھنٹے کی ورزش کو معمول بنائیے۔
- دن میں 6 سے 8 گلاس پانی کا استعمال کریں۔
- ہفتے میں کم از کم دو دفعہ مچھلی کھائیں۔
- بغیر کھال والی مرغی کھائیں، چھوٹے گوشت کا استعمال ہفتے میں 1 دفعہ کریں۔
- اپنی غذاؤں میں خشک پھلیوں اور مٹھ وغیرہ کا استعمال رکھیں کیونکہ یہ فائبر حاصل کرنے کے بہترین ذرائع ہیں جن سے کولیسٹرول کو کم کیا جاسکتا ہے ہر غذا کے ساتھ کچھ سلاڈکا استعمال کریں۔
- یاد رکھیں کہ انڈے کی زردی کبھی کبھار بیک کی ہوئی یا پکی ہوئی غذاؤں میں استعمال کی جاتی ہے اس سے پرہیز کریں، انڈے کی زردی ہفتے میں 1 سے 2 دفعہ استعمال کریں۔
- چکنائی والی اشیاء (گھی، مکھن اور مارجرین) کے بجائے بغیر چکنائی والی اشیاء (کنولا یا زیتون کا تیل) کا استعمال کریں۔
- 6 بادام یا 3 بادام اور 3 کا جو کا استعمال روزمرہ کی زندگی میں شامل کیجئے۔

آؤٹ پشڈٹ نیوٹریشن کئیر کلینک

نذر علی والی بلڈنگ (NW2)	گیسٹرو کلینک (JHS Building)
فون: +21 34865789/34865790	فون: +021 34861055/6308
پیر سے جمعرات	جمعرات
اوقات: صبح 9:00 سے دوپہر 11:00 بجے	اوقات: صبح 9:00 سے دوپہر 12:00 بجے
کنسلٹنگ کلینک (CC4)	اسپورٹس اینڈری ہسپتالیٹیشن سینٹر
فون: +21 34861034	فون: +21 34861662
جمعہ	منگل
اوقات: دوپہر 2:00 سے شام 4:00 بجے	اوقات: صبح 9:00 سے دوپہر 11:00 بجے

July 2018

ICN # S-216802