कोलेस्ट्रोल

Cholesterol

Cholesterol is a fatty substance that your body needs to work. It is made in the liver and found in food that comes from animals, such as meat, eggs, milk products, butter and lard.

Too much cholesterol in your blood can be harmful to your body and can increase your risk for heart disease. You are at risk for high blood cholesterol if:

- Your body makes too much cholesterol
- You eat food high in saturated fats and cholesterol
- You have diabetes, low thyroid level called hypothyroidism, or kidney disease

कोलेस्ट्रोल वसा तत्व हो जो तपाईंको शरीरको सञ्चालन निम्ति जरुरी हुन्छ। यो कलेजोमा बन्दछ र जनावरहरूबाट प्राप्त हुने खाद्य पदार्थहरू जस्तै मासु, अण्डा, दुग्ध उत्पादन, मक्खन र बोसोमा पाइन्छ।

तपाईंको रगतमा अत्यधिक कोलेस्ट्रोल तपाईंको शरीरका लागि हानिकारक हुन सक्छ र यसले मुटु रोगको जोखिम बढाउन सक्छ। तपाईंको रगतमा उच्च कोलेस्ट्रोलको जोखिम हुन्छ यदिः

- तपाईंको शरीरले अत्यधिक कोलेस्ट्रेल बनाउँछ
- तपाईंले अत्यधिक चिल्लो र कोलेस्ट्रेलयुक्त खाना खानुहुन्छ
- तपाईंलाई मधुमेह, हाइपोथाइरोइडिज्म भनिने निम्न थाइरोइड स्तर, वा मिर्गौलाको बिमारी छ

There are 3 main types of fats in your blood:

- **High Density Lipoproteins (HDL):** This “good” cholesterol takes extra cholesterol in your blood back to your liver so your body can get rid of it.
- **Low Density Lipoproteins (LDL):** This “bad” cholesterol in your blood builds up in your blood vessels. This can cause your vessels to narrow, making it hard for blood to flow.
- **Triglycerides:** Eating too many carbohydrates can increase your triglyceride level. A high triglyceride level is linked to heart disease, stroke and diabetes.

तपाईंको रगतमा बोसोका 3 मुख्य प्रकारहरू हुन्छन्:

- **हाई डेन्सिटी लिपोप्रोटिन्स (HDL):** यो “राम्रो” कोलेस्ट्रोलले तपाईंको रगतमा रहेको अतिरिक्त कोलेस्ट्रोललाई फर्काएर तपाईंको कलेजोमा पुऱ्याउँछ अनि तपाईंको शरीर त्यसबाट मुक्त हुन सक्छ।
- **लो डेन्सिटी लिपोप्रोटिन्स (LDL):** तपाईंको रगतमा यो “नराम्रो” कोलेस्ट्रोल तपाईंको रक्तवाहिनी नसाहरूमा जम्मा हुन्छ। यसले तपाईंका रक्तवाहिनी नसाहरूलाई सांघुरो बनाउन सक्छ जसबाट रगतको सहज प्रवाह गाह्रो हुन्छ।
- **ट्रिगलीसेराइड्स**ः अत्यधिक कार्बोहाइड्रेट्स खानाले तपाईंको ट्रिगलीसेराइड्स बढ्न सक्छ। उच्च ट्रिगलीसेराइड्स स्तर मुटुको रोग, हृदयाघात र मधुमेहसित जोडिएको छ।

Blood fats are measured by a blood test. Your results will tell you:

रगतमा वसाको स्तर रगतको जाँचद्वारा नापिन्छ। तपाईंको रगतको जाँचले तपाईंलाई जानकारी दिन्छन्

Your total cholesterol blood level

- A healthy level is less than 200.
- If your total cholesterol is above 200, your doctor will check your HDL, LDL and triglycerides.

तपाईंको जम्मा रक्त कोलेस्ट्रोल स्तर

- एक स्वस्थ स्तर 200 भन्दा कम्ती हुन्छ।
- यदि तपाईंको जम्मा कोलेस्ट्रोल 200 भन्दा माथि छ भने, तपाईंको डक्टरले तपाईंको HDL, LDL र ट्रिगलीसेराइड्सको जाँच गर्नेछन्।

Your HDL blood cholesterol level

This is the “good” cholesterol: the higher the number, the better.

- A healthy level is 60 and above.
- Talk to your doctor about treatment if your level is less than 40.

तपाईंको HDL कोलेस्ट्रोल स्तर

यो "राम्रो" कोलेस्ट्रोल होः संख्या जति धेरै हुन्छ, त्यतिनै राम्रो।

- एक स्वस्थ स्तर 60 र त्यसमाथि हुन्छ।
- तपाईंको स्तर 40 भन्दा कम्ती छ भने उपचारको बारेमा आफ्ना डक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

Your LDL blood cholesterol level

This is the “bad” cholesterol: the <u>lower</u> the number, the better.

- A healthy level is less than 100.
- Your doctor may want your LDL less than 70 if you have had a recent heart problem.
- Talk to your doctor about treatment if your level is 130 and above.

तपाईंको LDL रक्त कोलेस्ट्रोल स्तर

यो "नराम्रो" कोलेस्ट्रोल होः संख्या जति <u>कम्ती</u> हुन्छ, त्यतिनै राम्रो।

- एक स्वस्थ स्तर 100 भन्दा कम्ती हुन्छ।
- यदि तपाईंलाई हालैमा मुटुसम्बन्धी कुनै समस्या भएको थियो भने तपाईंका डक्टरले तपाईंको LDL 70 भन्दा कम्ती होस् भनी चाहनेछन्।
- तपाईंको स्तर 130 र त्यसमाथि छ भने उपचार बारे आफ्ना डक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

Your triglyceride blood level

- A healthy level is less than 150.
- Talk to your doctor about treatment if your level is 200 and above.

तपाईंको ट्रिगलीसेराइड रक्त स्तर

- एक स्वस्थ स्तर 150 भन्दा कम्ती हुन्छ।
- तपाईंको स्तर 200 र त्यसमाथि छ भने उपचार बारे आफ्ना डक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

To lower your blood cholesterol levels:

- See your doctor and get your cholesterol checked regularly.
- Talk to your doctor, nurse or dietitian about a diet and exercise plan.
- Medicine may be needed if diet and exercise are not enough.
- Eat plenty of high fiber food, such as whole grains, beans, and fresh fruits and vegetables.
- Limit food that contains high amounts of cholesterol and saturated fats, such as beef, pork, cheese, whole milk or lard.
- Eat more low fat foods, such as skinless chicken breasts, fish or skim milk.
- Choose foods high in monosaturated fats, such as olive or canola oils and nuts.
- Bake, broil, grill or roast foods rather than fry them.

तपाईंको रक्त कोलेस्ट्रोल स्तर कम्ती गर्नका लागिः

- आफ्नो डक्टरलाई भेट्नुहोस् र आफ्नो कोलेस्ट्रोल नियमित रूपमा जँचाउनुहोस्।
- आहार र व्यायाम योजनाबारे आफ्नो डक्टर, नर्स वा आहार विशेषज्ञसँग कुरा गर्नुहोस्।
- आहार र व्यायाम पर्याप्त हुँदैन भने औषधीको आवश्यकता पर्न सक्छ।
- उच्च फाइबरयुक्त भोजन, जस्तै खस्रा अन्न, गेडागुडी, र ताजा फल एवम् सब्जीहरू पर्याप्त मात्रामा खानुहोस्।
- अत्यधिक मात्रामा कोलेस्ट्रोल र बोसोयुक्त खाद्य पदार्थहरू जस्तै बीफ, सुंगुरको मासु, चीज, तरयुक्त दूध वा बोसोको सेवन सीमित गर्नुहोस्।
- कम्ती वसायुक्त खाद्य पदार्थहरू जस्तै छाला तारिएको चिकन ब्रेस्ट, माछा वा तर तारिएको दूध बढी खानुहोस्।
- उच्च मात्रामा मोनो-सेचुरेटेड वसायुक्त खाद्य पदार्थहरू जस्तै जैतुन वा कनोलाको तेल तथा बदामहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।
- खानाहरू घिउ-तेलमा तार्नुको सट्टा उसिनेर, उमालेर, ग्रिल गरेर वा रापमा पकाएर खानुहोस्।

Talk to your doctor, nurse or dietitian about how to manage your cholesterol levels.

तपाईंको कोलेस्ट्रोल स्तरको प्रबन्धनबारे आफ्ना डक्टर, नर्स वा आहार विशेषज्ञलाई सोध्नहोस्।

© 2005 - September 1, 2020, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.