

# Cholesterol

## 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

### 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.

Cholesterol là chất mỡ cơ thể quý vị cần để hoạt động. Nó được làm ra trong gan và có trong thức ăn từ súc vật, như thịt, trứng, sản phẩm sữa, bơ, và mỡ heo.

Quá nhiều cholesterol trong máu có thể hại cơ thể và gia tăng nguy cơ bị bệnh tim. Quý vị có nguy cơ bị cholesterol cao trong máu nếu:

- Cơ thể quý vị sản xuất quá nhiều cholesterol
- Quý vị ăn thức ăn có nhiều mỡ bão hòa và cholesterol
- Quý vị bị bệnh tiểu đường, có mức tuyến giáp thấp gọi là chứng giảm tuyến giáp, hoặc bệnh thận

### Có 3 loại mỡ chánh trong máu quý vị:

- **Lipoprotein Mật Độ Cao (High Density Lipoproteins hay HDL):** cholesterol “tốt” này mang cholesterol dư trong máu quý vị về lại gan để cơ thể quý vị loại trừ nó.
- **Lipoprotein Mật Độ Thấp (Low Density Lipoproteins hay LDL):** cholesterol “xấu” này nằm trong máu quý vị đóng đầy trên mạch máu. Điều này có thể làm mạch nhỏ lại, làm máu khó lưu thông.
- **Chất béo trung tính:** Ăn quá nhiều tinh bột có thể gia tăng mức chất béo trung tính. Mức chất béo trung tính cao có liên quan đến bệnh tim, đột quỵ và tiểu đường.

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

### 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.

### 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.

### Your LDL blood cholesterol level

This is the “bad” cholesterol: the lower 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.

### Your triglyceride blood level

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

## 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.

Thử nghiệm máu đo mức chất mỡ trong máu. Kết quả sẽ cho quý vị biết:

### Tổng cộng mức cholesterol trong máu

- Mức khỏe mạnh là dưới 200.
- Nếu tổng cộng cholesterol trên 200, bác sĩ quý vị sẽ kiểm tra HDL, LDL và chất béo trung tính.

### Mức HDL cholesterol trong máu

Đây là cholesterol “tốt”: số càng cao, thì càng tốt.

- Mức khỏe mạnh là 60 và cao hơn.
- Bàn với bác sĩ về cách chữa trị nếu mức thấp hơn 40.

### Mức LDL cholesterol trong máu

Đây là cholesterol “xấu”: số càng thấp, thì càng tốt.

- Mức mạnh khỏe là dưới 100.
- Bác sĩ quý vị có thể muốn mức LDL thấp hơn 70 nếu quý vị vừa mới có vấn đề bệnh tim.
- Bàn với bác sĩ về cách chữa trị nếu mức là 130 hay cao hơn.

### Mức chất béo trung tính trong máu

- Mức mạnh khỏe là dưới 150.
- Bàn với bác sĩ về cách chữa trị nếu mức là 200 hay cao hơn.

## Cách giảm mức cholesterol trong máu:

- Đi bác sĩ và xin kiểm tra mức cholesterol thường xuyên.
- Bàn với bác sĩ, y tá hoặc chuyên viên dinh dưỡng về một chương trình ăn uống và tập thể dục.

- 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 and polyunsaturated 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.
- Có thể cần dùng thuốc nếu ăn uống và tập thể dục không đủ.
- Ăn nhiều thức ăn có nhiều chất sợi, chẳng hạn như hạt nguyên, đậu, và trái cây và rau tươi.
- Hạn chế thức ăn có nhiều cholesterol và mỡ bão hòa và nhiều chất đa béo không bão hòa, chẳng hạn như thịt bò, thịt heo, phô mai, sữa nguyên chất, hoặc mỡ lợn.
- Ăn nhiều thức ăn ít mỡ chẳng hạn như ức gà không da, cá hoặc sữa khử béo.
- Chọn thức ăn có nhiều mỡ đơn bão hòa, chẳng hạn như dầu ô liu hoặc canola và hạt.
- Bỏ lò, nướng, nướng vỉ hoặc quay thức ăn thay vì chiên.

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

**Bàn với bác sĩ, y tá, hoặc chuyên viên về dinh dưỡng cách quản lý mức cholesterol.**