

# 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.

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

Cholesterol là chất béo mà cơ thể quý vị cần để hoạt động. Chất này được tạo ra trong gan và tìm thấy trong thực phẩm từ động vật như thịt, trứng, sản phẩm sữa, bơ và mỡ lợn.

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

- Cơ thể tạo ra quá nhiều cholesterol
- Quý vị ăn thực phẩm giàu chất béo bão hòa và cholesterol
- Quý vị bị tiểu đường, mức hooc-môn tuyến giáp thấp được gọi là giảm năng tuyến giáp hoặc bị bệnh thận

### Có 3 loại chất béo chính trong máu:

- **Lipoprotein tỷ trọng cao (High Density Lipoprotein, HDL):** Cholesterol “tốt” này đưa cholesterol dư trong máu trở lại gan để cơ thể loại bỏ nó.
- **Lipoprotein tỷ trọng thấp (Low Density Lipoprotein, LDL):** Cholesterol “xấu” này trong máu tích tụ ở mạch máu. Nó có thể gây hẹp mạch máu, làm máu khó lưu thông.
- **Triglyceride:** Ăn quá nhiều carbohydrate có thể làm tăng mức triglyceride. Mức triglyceride cao liên quan đến bệnh tim, đột quỵ và tiểu đường.

Mỡ máu được đo bằng xét nghiệm máu. Kết quả sẽ cho quý vị biết:

**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.

**Tổng mức cholesterol trong máu**

- Mức khỏe mạnh là dưới 200.
- Nếu tổng cholesterol của quý vị trên 200, bác sĩ sẽ kiểm tra lượng HDL, LDL và triglyceride.

**Mức cholesterol HDL trong máu**

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

- Mức khỏe mạnh là 60 trở lên.
- Trao đổi với bác sĩ về biện pháp điều trị nếu mức của quý vị dưới 40.

**Mức cholesterol LDL trong máu**

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

- Mức khỏe mạnh là dưới 100.
- Bác sĩ có thể muốn LDL của quý vị dưới 70 nếu gần đây quý vị có vấn đề về tim.
- Trao đổi với bác sĩ về biện pháp điều trị nếu mức của quý vị từ 130 trở lên.

**Mức triglyceride trong máu**

- Mức khỏe mạnh là dưới 150.
- Trao đổi với bác sĩ về biện pháp điều trị nếu mức của quý vị từ 200 trở lên.

## 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.

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

## Để giảm các mức cholesterol trong máu:

- Hãy khám với bác sĩ và kiểm tra cholesterol thường xuyên.
- Trao đổi với bác sĩ, y tá hoặc chuyên gia dinh dưỡng về chế độ ăn và kế hoạch tập luyện.
- Có thể cần dùng thuốc nếu chế độ ăn và tập luyện không đủ.
- Ăn nhiều thực phẩm giàu chất xơ, như ngũ cốc nguyên hạt, đậu, trái cây và rau củ tươi.
- Hạn chế thực phẩm chứa lượng cholesterol và chất béo bão hòa cao như thịt bò, thịt lợn, pho mát, sữa nguyên chất hoặc mỡ lợn.
- Ăn thực phẩm có ít chất béo, như ức gà không da, cá hoặc sữa tách béo.
- Chọn thực phẩm giàu chất béo bão hòa đơn như dầu oliu, dầu hạt cải và các loại hạt.
- Nướng, hun khói, quay hoặc rang thực phẩm hơn là chiên chúng.

## Trao đổi với bác sĩ, y tá hoặc chuyên gia dinh dưỡng về cách kiểm soát mức cholesterol.