

Controlling Your Cholesterol

Cholesterol is a waxy substance that travels in your bloodstream. When you have high cholesterol, it builds up in the walls of your blood vessels. This makes the blood vessels narrower and blood flow decrease. Then you could have a heart attack or a stroke.

Cholesterol Levels

Total cholesterol includes LDL and HDL cholesterol, as well as other fats in the bloodstream. Total cholesterol should be lower than 200. If your total cholesterol is high, follow the steps below to help lower your total cholesterol level.

Eat Less Fat

Eating less fat is the first step to lowering cholesterol.

Be Active

- Exercising lowers blood cholesterol, reduces stress, and helps you lose weight. Walking, swimming and riding a bike are some good ways to be active.
- Start at a level where you feel comfortable. Increase your time and pace a little each week.
- Work up to 30 minutes on most days. You can break this up into three 10-minute periods.
- Remember, some activity is better than none.

If you haven't been exercising regularly, start slowly. Check with your doctor to make sure the exercise plan is right for you.

Պայքար խոլեստերինի դեմ

Խոլեստերինը (Cholesterol) արյան հեղափոխության մոմանման նյութ է: Երբ խոլեստերինը բարձր է, այն նստում է արյունափար անոթների պատերին: Դրա հետևանքով արյունափար անոթները նեղանում են, և արյան հոսքը նվազում: Դա կարող է սրտի նուպայի կամ կաթվածի պատճառ դառնալ:

Խոլեստերինի մակարդակը

Ընդհանուր խոլեստերին ասելով հասկանում են ցածր փրեսակարար կշռով լիպոպրոտեին (LDL) և բարձր փրեսակարար կշռով լիպոպրոտեին (HDL) խոլեստերինները, ինչպես նաև արյան մեջ գտնվող այլ ճարպերը: Ընդհանուր խոլեստերինը պետք է 200-ից ցածր լինի: Եթե Ձեր ընդհանուր խոլեստերինը բարձր է, հետևեք ստորև բերված քայլերին՝ այն իջեցնելու համար:

Քիչ ճարպ օգտագործեք

Մնդի մեջ ճարպերի քանակի նվազեցումը խոլեստերինն իջեցնելու առաջին քայլն է:

Շարժուն եղեք

- Շարժման մեջ գտնվելն իջեցնում է խոլեստերինի քանակն արյան մեջ, նվազեցնում սթրեսը և օգնում ազատվել ավելորդ քաշից: Ակտիվ կյանք վարելու լավ օրինակներ են քայլքը, լողը կամ հեծանիվը:
- Սկսեք այն մակարդակից, որը Ձեզանից մեծ լարում չի պահանջում: Ամեն շաբաթ մի փոքր ավելացրեք ժամանակը և լարումը:
- Աշխատեք օրական գոնե 30 րոպե շարժման մեջ գտնվել: Կարող եք բաժանել այն երեք 10 րոպեների:
- Նիշեք, աննշան շարժումն անգամ կարարյալ անշարժությունից գերադասելի է:

Եթե կանոնավոր կերպով վարժություններ չեք անում, սկսեք թեթև վարժություններից: Խորհրդակցեք Ձեր բժշկի հետ՝ պարզելու համար, արդյոք վարժությունները ճիշտ եք ընտրել: