

Cholesterol-Cholesterol

Bạn có biết...?

- Phụ nữ trên 20 tuổi nên kiểm tra cholesterol với bác sĩ.
- Phụ nữ trên 55 tuổi thường có mức cholesterol cao hơn nam giới.
- Cholesterol cao có thể tăng nguy cơ mắc bệnh tim.

Cholesterol là gì?

- Cholesterol là chất giống mỡ trong máu bạn. Cơ thể bạn tự sản sinh ra cholesterol. Khi bạn ăn những thức ăn chứa nhiều mỡ hoặc cholesterol, bạn có thể có nhiều cholesterol trong máu.
- Cholesterol có thể tích tụ bên trong các mạch máu ở tim. Nếu quá nhiều cholesterol tích tụ, máu sẽ không thể chảy qua tim bạn. Điều này có thể khiến bạn bị đau tim.

Cholesterol có lợi và có hại

Không phải mọi loại cholesterol trong máu bạn đều không tốt. Có ba loại cholesterol trong máu mà bạn nên biết: HDL (cholesterol có lợi), LDL (cholesterol có hại) và triglyceride.

Cholesterol có lợi

- Được gọi là HDL.
- Giúp động mạch khỏi bị tắc nghẽn.
- Chống lại bệnh tim.

- Mức có lợi là 60mg/dL hoặc nhiều hơn.

Cholesterol có hại

- Được gọi là LDL
- Gây ra việc tích tụ ở động mạch và làm tắc nghẽn động mạch.
- Gây bệnh tim.
- Mức có lợi là dưới 100 mg/dL.

Triglyceride

- Là một dạng mỡ khác trong máu.
- Cũng có thể tăng nguy cơ mắc bệnh tim.
- Mức cao vừa phải (150–199 mg/dL) hoặc cao (200 mg/dL hoặc nhiều hơn) có thể cần điều trị.

Các dấu hiệu cảnh báo của mức cholesterol cao trong máu?

- Phần lớn mọi người đều không có bất kỳ dấu hiệu nào.
- Đôi khi cholesterol có thể tích tụ bên trong các mạch máu ở tim và gây đau ngực.

Làm thế nào để biết bạn có mức cholesterol cao?

- Hãy đi khám bác sĩ và yêu cầu được kiểm tra cholesterol. Việc kiểm tra sẽ cho bạn biết mức cholesterol có lợi và có hại trong cơ thể bạn.



Cholesterol–Cholesterol

- Bác sĩ sẽ cho bạn biết tổng số mức cholesterol của bạn.
- Tổng số mức cholesterol của bạn phải dưới 200.
- Nếu bạn bị béo phì, hãy cố gắng giảm béo. Cố gắng giảm béo bằng cách giảm khẩu phần ăn. Giảm chỉ một chút cân nặng cũng có thể giúp bạn giảm lượng cholesterol có hại cũng như có lợi cho sức khỏe của bạn theo nhiều cách.
- Hãy hỏi bác sĩ nếu bạn cần dùng thuốc để giúp giảm cholesterol.

Bạn có thể làm gì?

Có nhiều việc mà bạn có thể làm để giảm lượng cholesterol:

- Giảm các thức ăn chứa nhiều mỡ như thịt mỡ, thức ăn chiên rán, sữa nguyên chất, phô mai béo, bơ, bơ thực vật, dầu, mỡ heo và kem.
- Giảm các thức ăn chứa nhiều cholesterol như lòng trứng và nguyên trứng.
- Ăn nhiều trái cây và rau quả.
- Giảm các loại snack và tráng miệng béo như kẹo, bánh, bánh rán, bánh nướng xốp, bánh ngọt và bánh nướng.
- Tập thể dục ít nhất 30 phút hầu hết mọi ngày.

Văn phòng FDA về sức khỏe phụ nữ <http://www.fda.gov/womens>

Để biết thêm thông tin:

Trung tâm Thông tin Sức khỏe
Viện Tim, Phổi & Máu Quốc Gia
ĐT: 301-592-8573
<http://www.nhlbi.nih.gov/health/index.htm>

Trung tâm Thông tin Sức khỏe Phụ nữ Quốc gia
ĐT: 1-800-994-WOMAN (1-800-994-9662)
TTY/TDD: 1-888-220-5446
<http://www.womenshealth.gov/faq/heartdis.htm>