

# Kolesterol-Cholesterol

## Alam mo bang...?

- Ang mga babaeng may edad na higit sa 20 ay kailangang magpatingin ng kolesterol sa kanilang doktor.
- Ang mga babaeng higit sa edad na 55 ay maaaring magkaroon ng mas mataas na antas ng kolesterol kaysa sa mga lalaki.
- Ang mataas na kolesterol ay nagpaparami ng pagkakataon na ikaw ay magkaroon ng sakit sa puso.

## Ano ang kolesterol?

- Ang kolesterol ay parang taba na materyal na nasa iyong dugo. Ang iyong katawan ang gumagawa ng sarili nitong kolesterol. Kapag ikaw ay kumain ng pagkain na marami sa taba o kolesterol, maaari kang magkaroon ng sobrang kolesterol sa iyong dugo.
- Ang kolesterol ay maaaring mamuo sa loob ng daluyan ng dugo ng iyong puso. Kung sobrang dami ng kolesterol ang mamuo, ang dugo ay hindi makadadaloy sa iyong puso. Ito ay maaaring magsanhi ng atake sa puso.

## Mabuti laban sa masamang kolesterol

Hindi lahat ng kolesterol sa iyong dugo ay masama sa iyo. Mayroong tatlong uri ng dugong kolesterol na dapat mong malaman: HDL (mabuting kolesterol), LDL (masamang kolesterol), at triglycerides.

## Mabuting kolesterol

- Ay tinatawag na HDL.
- Tumutulong sa pananatili ng mga arteryang mula sa pagkakabara.
- Nangangalaga laban sa sakit sa puso.

- Ang mabuting antas ay 60mg/dL o higit pa.

## Masamang kolesterol

- Ay tinatawag na LDL.
- Nagsasanhi ng pamumuo sa iyong mga arteryang at nagsasanhi ng pagkabara ng iyong mga arteryang.
- Nagsasanhi ng sakit sa puso.
- Ang mabuting antas ay kulang sa 100 mg/dL.

## Triglycerides

- Ay isang uri ng taba sa iyong dugo.
- Maaari rin itong dumagdag sa panganib ng sakit sa puso.
- Hangganan ng taas (150-199 mg/dL) o taas (200 mg/dL or more) ay maaaring mangailangan ng kagamutan.

## Ano ang mga babalang sintomas ng mataas na dugong kolesterol?

- Karamihan sa tao ay walang anumang sintomas.
- Kung minsan ang kolesterol ay namumuo sa daluyan ng dugo ng iyong puso at nagdudulot ng sakit sa dibdib.

## Paano mo malalaman kung ikaw ay mayroong mataas na kolesterol?

- Pumunta sa doktor at humingi ng iksamen sa kolesterol. Sa iksamen mo malalaman kung gaano karami ang mabuti at masamang kolesterol mo.
- Ang doktor ang magsasabi sa iyo ng bilang ng iyong kabuuang antas ng kolesterol.
- Ang kabuuang bilang ng kolesterol ay dapat na kumulang sa 200.



# Kolesterol-Cholesterol

## Ano ang maaari mong gawin?

Mayroong mga bagay na maaari mong gawin para ibaba ang iyong kolesterol:

- Magbawas sa mga pagkain na maraming taba gaya ng matatabang laman, pritong pagkain, buong gatas, matatabang keso, mantikilya, margarina, langis, mantika, at krema.
- Magbawas sa mga pagkain ng mayroong maraming kolesterol, gaya ng dilaw ng itlog, at buong itlog.
- Kumain ng mas maraming prutas at gulay.
- Magbawas ng matatabang meryenda at matamis, gaya ng kendi, kuki, doughnut, muffin, pastel, at pay.
- Mag-ehersisyo na hindi kukulangin sa 30 minuto ng karamihang araw.
- Kung ikaw ay sobra sa timbang, sikaping magbawas ng timbang. Sikaping magbawas ng timbang sa pamamagitan ng pagbabawas ng dami ng pagkain. Kahit ang kaunting bawas sa timbang ay maaaring tumulong sa pagbaba ng iyong masamang kolesterol, at ikaw ay makatutulong pa sa iyong kalusugan sa ibang paraan.

- Magtanong sa iyong doktor kung kailangan mong uminom ng gamot upang makatulong sa pagpapababa ng iyong kolesterol.

FDA Tanggapan ng Kalusugan ng Kababaihan <http://www.fda.gov/womens>

## Para sa Karagdagang Kaalaman:

### Pambansang Institusyon ng Puso, Baga, at Dugo Sentro ng Impormasyong Pangkalusugan

Telepono: 301-592-8573

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/index.htm>

### Ang Pambansang Sentro ng Impormasyong Pangkalusugan ng Kababaihan

Telepono: 1-800-994-WOMAN (1-800-994-9662)

TTY/TDD: 1-888-220-5446

<http://www.womenshealth.gov/faq/heartdis.htm>