



संजय गांधी स्नातकोत्तर आयुर्विज्ञान संस्थान, लखनऊ

इन्डोक्राइनोलॉजी विभाग

उच्च कोलेस्ट्रॉल से प्रभावित लोगों के लिए सामान्य निर्देश :

कोलेस्ट्रॉल क्या है ?

यह एक वसीय पदार्थ होता है जो की स्वाभाविक रूप से हानिकारक नहीं है। शरीर में कोशिकाओं के निर्माण, विटामिन व हारमोन बनाने में आवश्यक है। लेकिन बहुत अधिक कोलेस्ट्रॉल से समस्या हो सकती है।

कोलेस्ट्रॉल क्यों महत्वपूर्ण है ?

- उच्च कोलेस्ट्रॉल होने से हृदय रोग, उच्च रक्तचाप (BP), स्ट्रोक (मस्तिष्क में रक्त प्रवाह कम होने के कारण दौरा पड़ना, लकवा या फालिज होना)।

कोलेस्ट्रॉल के प्रकार (Lipid):

LDL Cholesterol: यह खराब कोलेस्ट्रॉल है; इसका स्तर जितना कम होगा उतना ही अच्छा है।

HDL Cholesterol: यह अच्छा कोलेस्ट्रॉल है; इसका स्तर जितना अधिक होगा उतना ही अच्छा है।

TG (triglycerides): इसका अधिक स्तर स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है।

कोलेस्ट्रॉल दो स्रोतों से प्राप्त होता है :

1. हमारे शरीर के लिए आवश्यक कोलेस्ट्रॉल लिवर में बनता है।
2. मांस, मुर्गा, अंडे का पीला हिस्सा, मलाई सहित दूध और दूध के पदार्थ आदि में कोलेस्ट्रॉल पाया जाता है। कुछ तेल जैसे ताड़ (पाम ऑयल), ताड़ की गरी का तेल, नारियल, घी, वनस्पति घी आदि में सेचूरेटेड फैट होता है जिसके कारण खराब कोलेस्ट्रॉल (LDL या bad cholesterol) बढ़ सकता है। इसलिए इनका सेवन कम करें।

उच्च कोलेस्ट्रॉल के कारण :

- अस्वस्थकारी आहार (unhealthy diet)
- व्यायाम/ खेल की कमी
- अधिक वजन या मोटापा
- आनुवंशिकता (heredity) की भी भूमिका हो सकती है।

इसके अलावा, याद रखें धूम्रपान, गुटखा, तंबाकू आदि का सेवन भी अत्यंत हानिकारक है।

जांच /परीक्षण :

- उच्च कोलेस्ट्रॉल का आमतौर पर कोई लक्षण नहीं होता है, इसलिए यह ज़रूरी है की आपके डॉक्टर कोलेस्ट्रॉल की जांच साधारण ब्लड टेस्ट (lipid profile) के द्वारा करेंगे।
- 20 या उससे अधिक आयु वर्ग के के लोगों को कोलेस्ट्रॉल व अन्य टेस्ट (जैसे वज़न , B.P, शुगर) कराने चाहिए। यदि यह रिपोर्ट सामान्य है तो Lipid profile हर 4 से 6 साल के अंतराल पर कराएं।
- जिन लोगों को पहले से हृदय रोग या अन्य परेशानी है वह कोलेस्ट्रॉल व अन्य जाँचे अपने डॉक्टर की सलाह के अनुसार नियमित तौर पर कराएं।

रोकथाम एवं प्रबंधन :

- स्वस्थकारी आहार: फल, हरी सब्जियाँ, साबुत अनाज, सपरेटा दूध या टॉड दूध (toned milk), मूँगफली, मेवे आदि।
- यदि नॉन वेज लेते हैं तो तीतर, मुर्गा, मछली का सेवन उपयुक्त है।
- लाल मांस, शक्कर युक्त चीज़ें, पेय पदार्थ (कोल्ड ड्रिंक) आदि का प्रयोग कम से कम करें।
- प्राकृतिक तेल जैसे- कनोला, कुसुम (safflower), सूरजमुखी (sunflower), मूँगफली, सरसों, तिल या जैतून का तेल इस्तेमाल करें।
- नियमित व्यायाम करें।
- वनस्पति घी, बिस्कुट, केक, नमकीन एवं तली हुई चीज़ों का सेवन न करें क्योंकि इनमे ट्रांसफैट (खराब वसा) होता है जो कि हानिकारक है।
- फास्टफूड (जैसे- चाउमीन, पिज्जा, मोमोज़, समोसे, चाट, बताशे, टिक्की, आदि) का सेवन भी अधिक न करें।
- धूम्रपान न करें ।
- यदि वज़न अधिक है तो कम करें (जिसका विवरण नीचे दी गयी वज़न तालिका में है)।

लंबाई/ (Height)		वज़न/ (Weight)
फुट (Ft.)	सेमी (cm.)	(Kg)
6.2	188	64-81
6	183	60-77
5.10	178	57-73
5.8	173	54-69
5.5	165	49-63
5.3	160	46-59
5	152	41-53
4.10	147	39-50

- ❖ यदि आपके डॉक्टर दवाई के लिए निर्देशित करते हैं तो उनको नियमित रूप से समयनुसार अवश्य लें, डॉक्टर के परामर्श के बगैर अपनी दवाई बंद न करें ।

-----*