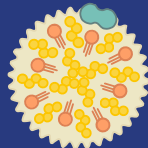


# 고콜레스테롤



## 무슨 일이죠?

는 심장마비 및 뇌졸중과 같은 심장 질환의 위험을 증가시킵니다. 환자들은 일반적으로 고콜레스테롤에 대한 징후와 증상을 보이지 않기 때문에 많은 환자들이 자신의 콜레스테롤 수치가 높을 수 있다는 사실을

## 콜레스테롤의 종류

나쁜(LDL) 콜레스테롤은 체내 콜레스테롤의 대부분을 구성하지만, 체내에 너무 많으면 혈관 벽에 쌓여 혈관이 막힐 수 있습니다.

좋은(HDL) 콜레스테롤은 다른 부위에서 콜레스테롤을 운반하는 데 도움이 됩니다. 를 간으로 되돌려 보냅니다. 이는 신체의 다른 부위에서 나쁜 콜레스테롤을 제거하여 콜레스테롤 수치를 낮추는 데 도움이 됩니다.

## 일반적인 원인



건강에  
해로운  
식단



알코올  
소비



가족력



비활동적인 라  
이프스타일

## 콜레스테롤 수치가 높거나 콜레스테롤 위험을 낮추고 싶다면 반드시 섭취해야 합니다:

- 트랜스 지방, 포화 지방, 첨가당 함량이 낮은 음식 섭취 주당
- 150분 동안 중간 강도의 운동하기
- 알코올 섭취 제한
- 의사와 상의하여 콜레스테롤 검사 목표를
  - 정하세요: LDL <100 mg/dL | HDL > 60 mg/dL
- 지시대로 규칙적으로 약을 복용하세요.



질병 상태에 대한 자세한 내용은 웹사이트에서 확인하세요

<http://tinyurl.com/amcphealthhelper>

