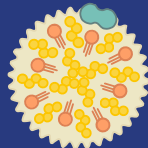


..... Mataas na Kolesterol



Ano Ito?

Pagkakaroon ng sobrang masamang kolesterol na nagdudulot ng **sakit sa puso at atake sa puso**. Minsan hindi nakakaranas ng mga sinyales o sintomas ng mataas na kolesterol ang pasyente.

Klase ng Kolesterol

Bad (LDL) kolesterol - pag ito ay sobra, dumidikit sa gilid ng daluyan ng dugo at nagdudulot ng pagbara na sanhi ng sakit sa puso o stroke

Good (HDL) kolesterol - kinakarga ang kolesterol at binababa o tinatanggal ang bad kolesterol

Sanhi ng Mataas na Kolesterol



Hindi
malusog na
pagkain



Pag-inom
ng alak



Nasa
Lahi



Hindi
aktibong
pamumuhay

Mga Dapat Gawin para Bumaba ang Kolesterol

- Kumain ng mababa sa taba
- Ehersisyo 150 minutos kada linggo
- Limitahan ang pag-inom ng alak
- Sumangguni sa Doktor para masuri ang kolesterol
 - Goal: LDL < 100mg/dL HDL > 60mg/dL
- Uminom ng gamot na nireseta ng Doktor



For more information about disease states, visit our website.
<http://tinyurl.com/amcphealthhelper>

