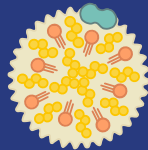


# 高胆固醇

## 它是什么



高胆固醇是指有太多的坏胆固醇，而坏胆固醇是指 **增加患心脏病如心脏病发作和中风的风险**。患者通常不会出现高胆固醇的迹象和症状，因此许多患者不知道他们的胆固醇可能很高。

## 胆固醇的类型

坏（LDL）胆固醇占人体胆固醇的大部分，但如果体内有太多的坏胆固醇，就会在血管壁上堆积，有可能导致这些血管的堵塞。

好的（HDL）胆固醇有助于从其他部位携带胆固醇 身体中的坏胆固醇回到你的肝脏。它通过将坏胆固醇从身体的其他部位移除，帮助降低坏胆固醇的数量。

## 常见原因



不健康的  
饮食



酒精消耗



家史



不活跃的生活  
方式

## 如果你有高胆固醇或想降低风险，你应该：

- 吃低反式脂肪、饱和脂肪和添加糖分的食物
- 每周进行150分钟的中等强度运动
- 限制酒精消费
- 与您的医生交谈并筛查您的胆固醇
  - 低密度脂蛋白 < 100 mg/dL | 高密度脂蛋白 > 60 mg/dL
- 按照指示 定期服药



关于疾病状态的更多信息，请访问我们的网站。

<http://tinyurl.com/amcphealthhelper>

