



रक्त में कोलेस्ट्रॉल पर नियंत्रण

कोलेस्ट्रॉल क्या है?

कोलेस्ट्रॉल शरीर के प्रत्येक सेल का एक महत्वपूर्ण भाग है। वह शरीर में अपने आप बनता है। आपके शरीर को कुछ कोलेस्ट्रॉल की आवश्यकता होती है जो खाने में उपलब्ध बसा से बनता है।

अधिक कोलेस्ट्रॉल से क्या होता है?

रक्त में कोलेस्ट्रॉल बढ़ जाने से कई बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। ज्यादा कोलेस्ट्रॉल धमनियों में जमा हो सकता है और उनको बन्द भी कर सकता है। यदि हृदय में जाने वाली धमनी बन्द हो जाती है तो आपको दिल का दौरा पड़ सकता है। मस्तिष्क को जाने वाली धमनी के बन्द होने से आपको पैरेलिटिक अटैक (लकवा) पड़ सकता है। जैसे जैसे कोलेस्ट्रॉल बढ़ता है, वैसे वैसे खतरा भी बढ़ता है।

“अच्छा” और “बुरा” कोलेस्ट्रॉल

कोलेस्ट्रॉल दो प्रकार का होता है—अच्छा और बुरा। बुरे कोलेस्ट्रॉल को एल.डी.एल. (LDL) और अच्छे को एच.डी.एल. (HDL) कोलेस्ट्रॉल कहते हैं। बुरा कोलेस्ट्रॉल धमनियों को बाधित करता है जबकि अच्छा कोलेस्ट्रॉल उन्हें खोलता है।





अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तर को समझना

जब आप अपना कोलेस्ट्रॉल चैक करते हैं, तो सब आपके टोटल कोलेस्ट्रॉल और उसके तीन भाग और ट्राइग्लिसराइड के बारे में बताती है। ट्राइग्लिसराइड एक महत्वपूर्ण बसा है। अगर आपका ट्राइग्लिसराइड या LDL अधिक आता है या HDL कम आता है तो आपको हृदय रोग होने की सम्भावना अधिक है। परन्तु जब भी डॉक्टर आपका कोलेस्ट्रॉल ज्यादा बताते हैं, तो वह आमतौर पर “बुरे कोलेस्ट्रॉल” के बारे में ही होता है।







किन परिस्थितियों में रक्त कोलेस्ट्रॉल सामान्य स्तर से भी कम होना चाहिए?

- 🍌 यदि आपको हृदय रोग है।
- 🍌 यदि आपके परिवार में किसी को हृदय रोग/एन्जाइना/ दिल का दौरा, जैसी परेशानियाँ हैं।
- 🍌 यदि आपको डायबटीज है, या आपकी ब्लड शुगर ज्यादा है।
- 🍌 यदि आपके निकट सम्बन्धी को डायबटीज है, या भी, तो भी आपको अपना कोलेस्ट्रॉल कम रखना चाहिए।










-  यदि आपका बी.पी. ज्यादा है।
-  यदि आपके किसी निकट सम्बन्धी को हाई ब्लड-प्रेशर है।
-  अगर आप धूम्रपान करते हैं या तम्बाकू का सेवन करते हैं।
-  आम आदमी और बच्चों में भी कोलेस्ट्रॉल कम रखने का सुझाव दिया जाता है। अगर कोलेस्ट्रॉल अधिक है तो कोलेस्ट्रॉल का धमनियों में जमने की प्रणाली, कम उम्र से ही शुरू हो जाती है। इसलिए, स्वस्थ जीवन जीने के लिए जरूरी है कि पूरा परिवार स्वस्थ आहार अपनाए। हम सबको मिलकर स्वस्थ जीवन और स्वस्थ हृदय के लिए प्रयास करना चाहिए।

कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करने के तरीके (HDL बढ़ाना और LDL घटाना)

-  अपने खाने में घी/तेल/वनस्पति/मक्खन का प्रयोग कम करें।
-  अगर आप माँसाहारी है तो त्वचारहित मछली और मुर्गे का प्रयोग अधिक करें। ये तेल में धुने न हों। माँस, कम मात्रा में इस्तेमाल हो।
-  धूम्रपान न करें और तम्बाकू के अन्य प्रकार भी इस्तेमाल न करें।
-  शरीर का वजन नियमित करें और नियंत्रण में रखें। एक आदर्श शारीरिक वजन रखने की कोशिश करें।।
-  शारीरिक रूप से सक्रिय रहें, व्यायाम करें।
-  ताज़ी फल और सब्जियों का प्रयोग अधिक करें।

ट्राइग्लिसराइड को कम करने के तरीके

-  खाने में घी/तेल/वनस्पति/मक्खन की मात्रा घटाये-पौष्टिक आहार अपनाएँ।
-  धूम्रपान न करें।
-  शरीर का वजन आदर्श रखें।
-  शारीरिक रूप से क्रियाशील रहें।
-  ढेर सारे ताजे फल और सब्जियाँ खाएँ।
-  रिफाइन्ड स्टार्च की मात्रा नियंत्रित करें, जैसे- बिस्कुट, ब्रेड, नान, कुलचा, केक, मटरी, कम खाएँ।
-  अपने ब्लड शुगर की मात्रा पर नियंत्रण रखें।

रक्त में कोलेस्ट्रॉल को कम करने की दवा तभी लें, जब, ऊपर लिखित सभी साधन असफल हो जाए।