

অতিরিক্ত কলেস্টেরল: যত্নের নির্দেশাবলী

[High Cholesterol: Care Instructions]

আপনার যত্নের নির্দেশাবলী

আপনার শরীরের রক্তে কলেস্টেরল হলো এক ধরনের চর্বিযুক্ত পদার্থ। নতুন কোষ তৈরির মতো শরীরের অনেক কাজের ক্ষেত্রেই এটির প্রয়োজন হয়। আপনার শরীরের মধ্যেই শারীরিক কার্যকলাপের মাধ্যমে কলেস্টেরল তৈরি হয়। আপনি যে সমস্ত খাবার খান, তার মাধ্যমেও এটি শরীরে প্রবেশ করে। অতিরিক্ত কলেস্টেরলের মানে আপনার রক্তে অতিরিক্ত চর্বিযুক্ত পদার্থ রয়েছে। এতে আপনার হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

LDL ও HDL হলো আপনার মোট কলেস্টেরলের জায়গা। LDL হলো এক ধরনের "খারাপ" কলেস্টেরল। অতিরিক্ত LDL আপনার শরীরে হার্টের রোগ, হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোকের সম্ভাবনাকে বাড়িয়ে তোলে। HDL হলো এক ধরনের "ভালো" কলেস্টেরল। এটি শরীর থেকে খারাপ কলেস্টেরল দূর করতে সাহায্য করে। অতিরিক্ত HDL হার্টের রোগ, হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের সম্ভাবনাকে দূর করে।

হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের সম্ভাবনা আপনার কতটা রয়েছে, আপনার শরীরের কলেস্টেরলের মাত্রা তা একজন ডাক্তারকে বুঝতে সহায়তা করে। কখন আপনার ঝুঁকি কম করা দরকার এবং কী ধরনের চিকিৎসা আপনার পক্ষে উপযুক্ত, আপনি ও আপনার ডাক্তার এ বিষয়ে আলোচনা করতে পারেন।

ওষুধের সাথে হার্টের পক্ষে স্বাস্থ্যকর এমন জীবনধারা আপনার কলেস্টেরল ও জীবনের ঝুঁকি কম করতে সাহায্য করতে পারে। আপনার ঝুঁকি কম করতে কোন পদ্ধতিটি আপনি বেছে নেবেন তা আপনার হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের ঝুঁকি কতটা বেশি রয়েছে তার উপর নির্ভর করে। আপনি ওষুধ নেওয়ার পর কেমন বোধ করছেন তার উপরও এটি নির্ভর করে।

আপনার চিকিৎসা ও নিরাপত্তার জন্য ফলো আপ কেয়ার নেওয়াই হলো মূল জরুরি বিষয়। ডাক্তারের কাছ থেকে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়ার বিষয়ে নিশ্চিত হন এবং সমস্ত অ্যাপয়েন্টমেন্টের দিনে তার সাথে দেখা করুন এবং প্রয়োজন পড়লে তাকে আপনার সমস্যার বিষয়ে বলুন। আপনার শারীরিক পরীক্ষার ফলাফল জানা এবং আপনি যে সমস্ত ওষুধ ব্যবহার করেন, তার তালিকা নিজের কাছে রাখাও খুব ভালো ব্যাপার।

বাড়িতে আপনি কীভাবে নিজের যত্ন নেবেন?

- প্রতিদিন নানা রকমের খাবার খান। ফল, শাকসব্জি, গোটা শস্য (যেমন ওটমিল), শুকনো বিস্ক ও কড়াইশুঁটি, বাদাম ও বীজ ও সয়াবিনজাত খাবার (যেমন টফু), চর্বিহীন বা কম চর্বিযুক্ত দুগ্ধজাত খাবার খাবারের তালিকায় রাখা খুব ভালো ব্যাপার।
- মাখন, মার্জারিন ও হাইড্রোজেনেটেড বা আংশিক হাইড্রোজেনেটেড তেলের পরিবর্তে অলিভ বা ক্যানোলা তেল ব্যবহার করুন। (ট্রান্স ফ্যাট ছাড়া ক্যানোলা তেলের মার্জারিনও খুব ভালো।)
- রেড মিটের পরিবর্তে মাছ, পোলট্রি ও সোয়া প্রোটিন গ্রহণ করুন (যেমন টফু)।
- চিপ্স, ক্র্যাকারস ও কুকিজের মতো প্রসেসড এবং প্যাকেটজাত খাবার কম খান।
- সেঁকা, ঝলসানো বা ভাপানো খাবার। ওগুলো ভাজবেন না।
- শারীরিক ভাবে সক্রিয় থাকুন। সপ্তাহের অধিকাংশ দিনে কমপক্ষে 30 মিনিট করে ব্যায়াম করুন। হাঁটা হলো শরীরের পক্ষে খুব ভালো ব্যায়াম। আপনি দৌড়াতে, সাঁতার কাটতে, সাইকেল চালাতে অথবা টেনিস বা দলগত যে সমস্ত খেলা আছে সেগুলোর মতো অন্যকিছুও করতে পারেন।
- খাবার ও দৈহিক পরিশ্রমে উপরের তালিকা অনুযায়ী পরিবর্তন করে একটি স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন। অল্প পরিমাণ ওজন কমানো, এমন কি 5 থেকে 10 পাউন্ডও যদি কমানো হয়, আপনার হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের ঝুঁকিকে কম করবে।
- ধূমপান করবেন না।

আপনার কখন সহায়তা নেওয়া উচিত?

আপনার শারীরিক পরিবর্তনগুলিকে মনোযোগ সহকারে লক্ষ্য করুন এবং ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন, যদি:

- আপনার জীবনধারার ধরন বদলানো প্রয়োজন।
- আপনার ওষুধগুলো সম্পর্কে কিছু জানার আছে।

এই বিষয়ে আপনি কোথা থেকে আরো বেশি জানতে পারবেন?

এতে যান <https://www.healthwise.net/PatientEd>

এর বিষয়ে **I865** আরো জানার জন্য অনুসন্ধান বাস্তবে লিখুন "**অতিরিক্ত কলেস্টেরল: যন্ত্রের নির্দেশাবলী**"।

©2006-2023 Healthwise, Incorporated।

লাইসেন্সের অধীনে গৃহীত সঙ্গতিপূর্ণ যন্ত্রের নির্দেশাবলী আপনার স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ। শারীরিক পরিস্থিতি বা রোগ অথবা এই নির্দেশের বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে, আপনি যে কোনো সময়ে আপনার স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের কাছ থেকে তা জানতে পারেন। Healthwise, Incorporated - আপনার এই তথ্য ব্যবহার করার কোনো দায় নেয় না বা ওয়ারেন্টি দেয় না।

High Cholesterol: Care Instructions



Overview

Cholesterol is a type of fat in your blood. It is needed for many body functions, such as making new cells. Cholesterol is made by your body. It also comes from food you eat. High cholesterol means that you have too much of the fat in your blood. This raises your risk of a heart attack and stroke.

LDL and HDL are part of your total cholesterol. LDL is the "bad" cholesterol. High LDL can raise your risk for coronary artery disease, heart attack, and stroke. HDL is the "good" cholesterol. It helps clear bad cholesterol from the body. High HDL is linked with a lower risk of coronary artery disease, heart attack, and stroke.

Your cholesterol levels help your doctor find out your risk for having a heart attack or stroke. You and your doctor can talk about whether you need to lower your risk and what treatment is best for you.

Treatment options include a heart-healthy lifestyle and medicine. Both options can help lower your cholesterol and your risk. The way you choose to lower your risk will depend on how high your risk is for heart attack and stroke. It will also depend on how you feel about taking medicines.

Follow-up care is a key part of your treatment and safety. Be sure to make and go to all appointments, and call your doctor if you are having problems. It's also a good idea to know your test results and keep a list of the medicines you take.

How can you care for yourself at home?

- Eat heart-healthy foods.
 - Eat fruits, vegetables, whole grains, beans, and other high-fiber foods.
 - Eat lean proteins, such as seafood, lean meats, beans, nuts, and soy products.
 - Eat healthy fats, such as canola and olive oil.
 - Choose foods that are low in saturated fat.

- Limit sodium and alcohol.
- Limit drinks and foods with added sugar.
- Be physically active. Try to do moderate activity at least 2½ hours a week. Or try to do vigorous activity at least 1¼ hours a week. You may want to walk or try other activities, such as running, swimming, cycling, or playing tennis or team sports.
- Stay at a healthy weight or lose weight by making the changes in eating and physical activity listed above. Losing just a small amount of weight, even 5 to 10 pounds, can help reduce your risk for having a heart attack or stroke.
- Do not smoke.
- Manage other health problems. These include diabetes and high blood pressure. If you think you may have a problem with alcohol or drug use, talk to your doctor.
- If you take medicine, take it exactly as prescribed. Call your doctor if you think you are having a problem with your medicine.
- Check with your doctor or pharmacist before you use any other medicines, including over-the-counter medicines. Make sure your doctor knows all of the medicines, vitamins, herbal products, and supplements you take. Taking some medicines together can cause problems.

When should you call for help?



Watch closely for changes in your health, and be sure to contact your doctor if:

- You need help making lifestyle changes.
- You have questions about your medicine.

Where can you learn more?

Go to <https://www.healthwise.net/PatientEd>

Enter **I865** in the search box to learn more about "**High Cholesterol: Care Instructions**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

This care instruction is for use with your licensed healthcare professional. If you have questions about a medical condition or this instruction, always ask your healthcare professional. Healthwise, Incorporated disclaims any warranty or liability for your use of this information.

Colesterol alto: Instrucciones de cuidado

[High Cholesterol: Care Instructions]



Generalidades

El colesterol es un tipo de grasa que está presente en la sangre. Es necesario para varias funciones corporales, como producir nuevas células. El colesterol se produce en el cuerpo y también proviene de los alimentos que se consumen. Tener colesterol alto significa que tiene demasiado de esta grasa en la sangre. Esto eleva su riesgo de tener un ataque cardíaco y un ataque cerebral.

El LDL y el HDL son parte de su colesterol total. El LDL es el colesterol "malo". Un LDL alto puede elevar su riesgo de arteriopatía coronaria, ataque cardíaco y ataque cerebral. El HDL es el colesterol "bueno". Ayuda a eliminar el colesterol malo del organismo. El HDL alto está vinculado con un riesgo menor de arteriopatía coronaria, ataque cardíaco y ataque cerebral.

Sus niveles de colesterol ayudan a su médico a determinar su riesgo de tener un ataque al corazón o un ataque cerebral. Usted y su médico pueden hablar acerca de si necesita reducir su riesgo y del tratamiento que sea mejor para usted.

Las opciones de tratamiento incluyen un estilo de vida saludable para el corazón y medicamentos. Ambas opciones pueden ayudar a reducir su colesterol y su riesgo. La manera en que usted decida reducir su riesgo dependerá de lo alto que sea su riesgo de tener un ataque al corazón y un ataque cerebral. También dependerá de lo que usted opine acerca de tomar medicamentos.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

- Coma alimentos saludables para el corazón.

- Coma frutas, verduras, granos integrales, frijoles y otros alimentos ricos en fibra.
 - Coma proteínas magras, como mariscos, carnes magras, frijoles, nueces y productos de soya.
 - Coma grasas saludables, como aceite de canola y de oliva.
 - Elija alimentos que tengan un bajo contenido de grasas saturadas.
 - Limite el sodio y el alcohol.
 - Limite las bebidas y los alimentos con azúcar añadida.
- Haga actividad física. Trate de hacer actividad moderada al menos 2½ horas a la semana. O trate de hacer actividad intensa al menos 1¼ horas a la semana. Tal vez desee caminar o probar otras actividades, como correr, nadar, montar en bicicleta o jugar al tenis o practicar deportes de equipo.
 - Manténgase en un peso saludable o adelgace haciendo los cambios de alimentación y actividad física nombrados anteriormente. Bajar tan solo un poco de peso, aunque sea de 5 a 10 libras, puede ayudarle a reducir su riesgo de tener un ataque cardíaco o un ataque cerebral.
 - No fume.
 - Trate otros problemas de salud que tenga. Estos incluyen diabetes y presión arterial alta. Si cree que pudiera tener un problema de consumo de alcohol o de drogas, hable con su médico.
 - Si toma medicamentos, tómelos exactamente como se los recetaron. Llame a su médico si cree que está teniendo un problema con su medicamento.
 - Consulte con su médico o farmacéutico antes de usar otros medicamentos, incluidos los medicamentos de venta libre. Asegúrese de que su médico sepa acerca de todos los medicamentos, vitaminas, productos herbarios y suplementos que toma. Tomar algunos medicamentos juntos puede causar problemas.

¿Cuándo debe pedir ayuda?



Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- Necesita ayuda para hacer cambios en el estilo de vida.
- Tiene preguntas sobre su medicamento.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **1865** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Colesterol alto: Instrucciones de cuidado**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

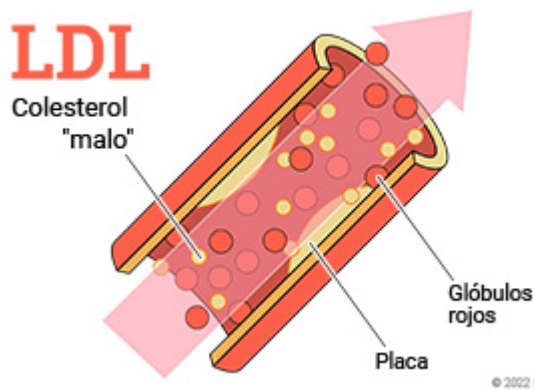
Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.

Aprenda sobre el colesterol alto [Learning About High Cholesterol]

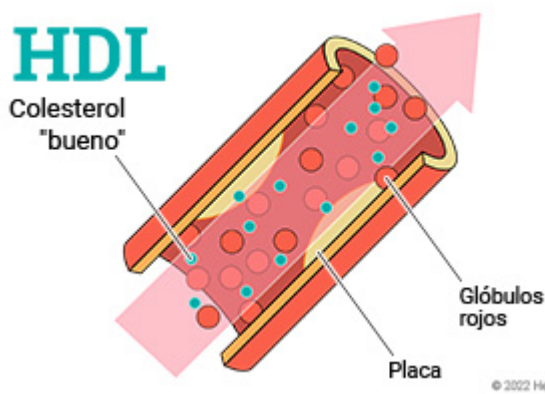
¿Qué es el colesterol alto?

Tener colesterol alto significa que usted tiene demasiado colesterol en la sangre. El colesterol es un tipo de grasa. Es necesario para muchas funciones corporales, como producir nuevas células. Lo produce el organismo. También proviene de los alimentos que consume (carne y productos lácteos).

Tener colesterol alto puede causar acumulación de depósitos grasos llamados placa en las paredes de las arterias. Esto puede aumentar el riesgo de ataque cardíaco y ataque cerebral.



Cuando los médicos hablan de colesterol alto, se refieren a los niveles de colesterol total y colesterol de las LDL. El LDL a veces se llama colesterol "malo".



Es posible que el médico también hable de los niveles de HDL. El HDL a veces se llama colesterol "bueno". El HDL alto está vinculado con un riesgo menor de ataque cardíaco y ataque cerebral.

¿Cómo puede ayudar a prevenir el colesterol alto?



Coma alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras y granos integrales.



Coma proteínas magras, como mariscos, carnes magras y frijoles.



Ingiera grasas saludables, como aceite de canola y de oliva.



Elija alimentos bajos en grasas saturadas, como aguacates, nueces, y leche o yogur bajos en grasa.



Limite el sodio y el alcohol.



Limite las bebidas y los alimentos con azúcar añadida.



Trate de estar activo al menos 2½ horas a la semana.



Alcance y mantenga un peso saludable.



No consuma tabaco ni nicotina, y hable con el médico si necesita ayuda para dejar el hábito.

¿Cómo se trata el colesterol alto?



El tratamiento se centra en cambios de estilo de vida saludables para el corazón. También puede incluir medicamentos.



El tratamiento reduce el riesgo de un ataque cardíaco o un ataque cerebral. El objetivo del tratamiento es reducir los niveles de colesterol de las LDL.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **Q621** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Aprenda sobre el colesterol alto**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

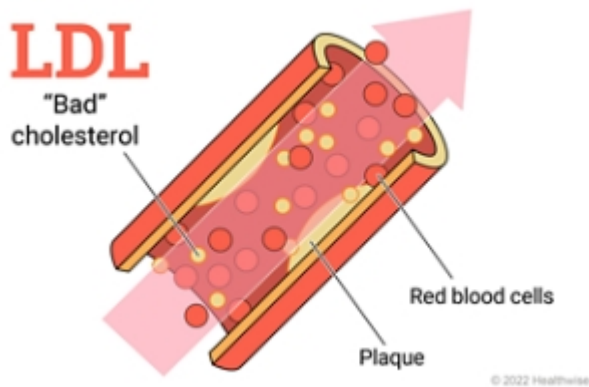
Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.

Learning About High Cholesterol

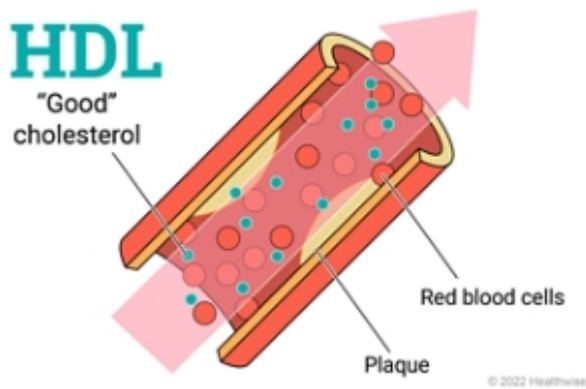
What is high cholesterol?

High cholesterol means that you have too much cholesterol in your blood. Cholesterol is a type of fat. It's needed for many body functions, such as making new cells. It's made by your body. It also comes from food you eat (meat and dairy products).

Having high cholesterol can lead to the buildup of fatty deposits called plaque (say "plak") in artery walls. This can increase your risk of heart attack and stroke.



When doctors talk about high cholesterol, they are talking about your total cholesterol and LDL cholesterol levels. LDL is sometimes called the "bad" cholesterol.



Your doctor may also speak about HDL levels. HDL is sometimes called the "good" cholesterol. High HDL is linked with a lower risk for heart attack and stroke.

How can you help prevent high cholesterol?



Eat high-fiber foods, such as fruits, vegetables, and whole grains.



Eat lean proteins, such as seafood, lean meats, and beans.



Eat healthy fats, such as canola and olive oil.



Choose foods that are low in saturated fat, such as avocados, nuts, and low-fat milk or yogurt.



Limit sodium and alcohol.



Limit drinks and foods with added sugar.



Try to be active at least 2½ hours a week.



Get to and stay at a healthy weight.



Don't use tobacco or nicotine, and talk to your doctor if you need help quitting.

How is high cholesterol treated?



Treatment focuses on heart-healthy lifestyle changes. It may also include medicines.



Treatment reduces your risk for a heart attack or stroke. The goal of treatment is to lower your LDL cholesterol levels.

Where can you learn more?

Go to <https://www.healthwise.net/PatientEd>

Enter **Q621** in the search box to learn more about "**Learning About High Cholesterol**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

This care instruction is for use with your licensed healthcare professional. If you have questions about a medical condition or this instruction, always ask your healthcare professional. Healthwise, Incorporated disclaims any warranty or liability for your use of this information.

হাই কলেস্টেরল সম্পর্কে জানুন [Learning About High Cholesterol]

হাই কলেস্টেরল আসলে কী?

আপনার শরীরের রক্তে কলেস্টেরল হলো এক ধরনের চর্বিযুক্ত পদার্থ। নতুন কোষ তৈরির মতো শরীরের অনেক কাজের ক্ষেত্রেই এটির প্রয়োজন হয়। আপনার শরীরের মধ্যেই শারীরিক কার্যকলাপের মাধ্যমে কলেস্টেরল তৈরি হয়। আপনি যে সমস্ত খাবার খান, তার মাধ্যমেও এটি শরীরে প্রবেশ করে।

যদি আপনার শরীরে কলেস্টেরলের মাত্রা খুব বেড়ে যায়, তবে তা আপনার ধমনীতে জমতে শুরু করে। যাকে ধমনীর কঠিনতা প্রাপ্তি বা অথেরোস্কেলেরোসিস বলা হয়। হাই কলেস্টেরল আপনার হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোকের সম্ভাবনাকে বাড়িয়ে তোলে।

বিভিন্ন ধরনের কলেস্টেরল রয়েছে। LDL হলো এক ধরনের "খারাপ" কলেস্টেরল। হাই LDL আপনার শরীরে হার্টের রোগ, হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোকের সম্ভাবনাকে বাড়িয়ে তোলে। HDL হলো এক ধরনের "ভালো" কলেস্টেরল। হাই HDL হার্টের রোগ, হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোকের সম্ভাবনাকে কমাতে সাহায্য করে।

হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের সম্ভাবনা আপনার কতটা রয়েছে, আপনার শরীরের কলেস্টেরলের মাত্রা তা একজন ডাক্তারকে বুঝতে সহায়তা করে।

আপনি কীভাবে হাই কলেস্টেরল প্রতিরোধ করবেন?

হার্টকে সুস্থ রাখে এমন জীবনধারাই আপনার হাই কলেস্টেরল প্রতিরোধ করতে সাহায্য করতে পারে। এই প্রকার জীবনধারা আপনার হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোকের সম্ভাবনাকে কম করতে সাহায্য করে।

- হার্টকে সুস্থ রাখে এমন স্বাস্থ্যকর খাবার খান।
 - ফল, শাকসব্জি, শস্যযুক্ত খাবার (যেমন ওটমিল), শুকনো বিস্ক এবং মটর, বাদাম এবং বীজ জাতীয় খাবার, সয়াবিন থেকে তৈরি খাবার (যেমন তোফু), এবং চর্বি-মুক্ত বা কম চর্বিযুক্ত দুগ্ধজাত খাবার খান।
 - মাখন, মার্জারিন ও হাইড্রোজেনেটেড বা আংশিক হাইড্রোজেনেটেড তেলের পরিবর্তে অলিভ বা ক্যানোলা তেল ব্যবহার করুন। (ট্রান্স ফ্যাট ছাড়া ক্যানোলা তেলের মার্জারিন ব্যবহার করা খুবই ভালো।)
 - রেড মিটের (গরু, ভেড়া ও ছাগলের মাংস) পরিবর্তে মাছ, পোলট্রির মুরগির মাংস এবং সয়াবিনজাত প্রোটিন (যেমন তোফু) ব্যবহার করুন।
 - চিপস, ক্র্যাকার ও কুকিজের মতো প্রসেসড এবং প্যাকেটজাত খাবার কম খান।
- কাজ কর্মের মধ্যে থাকুন। ব্যায়াম করলে তা আপনার কলেস্টেরল মাত্রাকে ঠিক করতে পারে। সপ্তাহের অধিকাংশ দিনে কমপক্ষে 30 মিনিট করে ব্যায়াম করুন। হাঁটা হলো শরীরের পক্ষে খুব ভালো ব্যায়াম। আপনি দৌড়াতে, সাঁতার কাটতে, সাইকেল চালাতে অথবা টেনিস বা দলগত যে সমস্ত খেলা আছে তাও খেলতে পারেন।
- শরীরের ওজনে স্বাস্থ্যকর ভারসাম্য বজায় রাখুন। প্রয়োজনে নিজের ওজন কমান।
- ধূমপান করবেন না। ধূমপানের অভ্যাস ছাড়ার প্রয়োজন হলে, সেই ব্যাপারে ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করুন এবং ওষুধ নিন। বদ অভ্যাস ত্যাগ করা বা খাওয়ার অভ্যাস পাল্টানোর মতো কাজ আপনার শারীরিক উন্নতির সম্ভাবনা বাড়াবে।

কীভাবে হাই কলেস্টেরলের চিকিৎসা করা হয়?

চিকিৎসার লক্ষ্যই হল আপনার হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের সম্ভাবনাকে কমানো। লক্ষ্যটি যে শুধু আপনার কলেস্টেরলের মাত্রাকেই কমানো, তা নয়।

- আপনাকে আপনার জীবনধারায় কিছু পরিবর্তন করতে হতে পারে, যেমন স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, ধূমপান না করা, ওজন কমানো এবং আরও সক্রিয় থাকা।
- আপনাকে ওষুধ নিতে হতে পারে।

আপনার চিকিৎসা ও নিরাপত্তার ক্ষেত্রে ফলো আপ কেয়ার নেওয়া বা নিয়মিত চেক আপ করানোই হলো মূল জরুরি বিষয়। ডাক্তারের কাছ থেকে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়ার বিষয়ে নিশ্চিত হন এবং সমস্ত অ্যাপয়েন্টমেন্টের দিনে তার সাথে দেখা করুন এবং প্রয়োজন পড়লে তাকে আপনার সমস্যার বিষয়ে বলুন। আপনার শারীরিক পরীক্ষার ফলাফল জানা এবং আপনি যে সমস্ত ওষুধ ব্যবহার করেন, তার তালিকা নিজের কাছে রাখাও খুব ভালো ব্যাপার।

এই বিষয়ে আপনি কোথা থেকে আরো বেশি জানতে পারবেন?

এতে যান <https://www.healthwise.net/PatientEd>

এর বিষয়ে **Q621** আরো জানার জন্য অনুসন্ধান বাস্তবে লিখুন **"হাই কলেস্টেরল সম্পর্কে জানুন"**।

©2006-2023 Healthwise, Incorporated।

লাইসেন্সের অধীনে গৃহীত সঙ্গতিপূর্ণ যন্ত্রের নির্দেশাবলী আপনার স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ। শারীরিক পরিস্থিতি বা রোগ অথবা এই নির্দেশের বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে, আপনি যে কোনো সময়ে আপনার স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের কাছ থেকে তা জানতে পারেন। Healthwise, Incorporated - আপনার এই তথ্য ব্যবহার করার কোনো দায় নেয় না বা ওয়ারেন্টি দেয় না।