

اپنے کولسٹرول کا بندوبست کرنا



کیا آپ نے حال ہی میں اپنا کولسٹرول ٹیسٹ کروایا ہے؟

ذیابیطس والے لوگوں میں دل کے حملے اور دورے کے بڑھتے ہوئے خطرات ہیں، یہاں تک کہ اگر ان کا ایل-ڈی-ایل - کولسٹرول (LDL-cholesterol) خراب کولسٹرول حسب معمول ہوتو بھی - یہاں تک کہ اگر ان کا ایل-ڈی-ایل - کولسٹرول عام سطح سے زائد ہوتو انہیں زیادہ خطرہ ہے -

اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو آپ کو چاہئے کہ ایک تا تین سال میں اپنا کولسٹرول ٹیسٹ کرواتے رہیں سالانہ: اگر آپ کولسٹرول کو کم کرنے کی دوائی کھا رہے ہیں اس سے بھی جلدی جلدی ٹیسٹ کروائیں -

اپنے صحت کی نگہداشت مہیا کرنے والے اور دیگر صحت کی نگران ٹیم سے بات کریں کہ کس طرح آپ اپنا ایل-ڈی-ایل - کولسٹرول اس ہدف کی حد میں رکھ سکتے ہیں - بیشتر بالغان جنہیں ذیابیطس ہے انہیں اپنے وزن کا بندوبست کرنے صحت مندانہ کھانا کھانے اور باقاعدہ جسمانی کارگردگی کے ساتھ ساتھ دوا کی ضرورت ہوتی ہے - (جیسے کہ سٹاٹن، (statin) -

مجملہ کولسٹرول کے بارے میں: تعریف

کولسٹرول: ایک چربی نماشے جو کہ قدرتی طور آپ کے خون اور خلیوں میں موجود ہے - دو اہم کے کولسٹرول ایل ڈی ایل اور ایچ ڈی ایل ہیں -

• ایل-ڈیل - ایل (LDL)

(لوڈینسٹی لیپروٹین): اکثر خراب کولسٹرول کہا جاتا ہے کیوں کہ ایل ڈی ایل "LDL" کی سطح کا زیادہ ہونا دل کے عضلات کی بیماری کے خطرات کو بڑھاتا ہے -

• ایچ-ڈی-ایل (HDL) (ہائی دینسٹی لیپروٹین): اکثر "اچھ"

کی سطح کا زیادہ ہونا دل کے عضلات کی بیماری کے خطرات (HDL) کولسٹرول کہا جاتا ہے کیوں کہ ایچ ڈی ایل کو کم کرتا ہے -

ٹرگ لائیسرائیڈ: (Triglyceride)

یہ چکنائی کی وہ قسم ہے جو کہ جسم شکر، شراب یا دیگر کھانوں کے ذریعہ بناتا ہے -

دل کے عضلات کی بیماری: (Cardiovascular disease) دل اور خون کی شریانوں کا نقصان - اس بیماری کا ایک سبب یہ ہے کہ خون کی نالیوں کے ویسل والزیر چکنائی کے جمع ہونے کی وجہ سے نالیاں تنگ ہو کر خون کے بہاؤ کو محدود کر دیتی ہیں -

جن لوگوں کو ٹائپ 2 ذیابیطس (type 2 diabetes)

ہے - ان میں دل میں دل کی بیماریاں بہت عام ہیں - دل

کی بیماریوں میں سے کورونری آرٹری کی بیماری بہت عام ہے - یہ اس وقت ہوتی ہے جبکہ شریانیں، جو دل یا دماغ کو خون کی رسد پہنچاتی ہیں وہ تنگ ہو کر جڑ جاتی یا چکنائی کے جمع ہونے کی وجہ سے بند ہو جاتی ہیں اس طرح دل کے حملے یا دورے کا قوی سبب بن جاتا ہے - دراصل، 65- سے 80 فیصد لوگ جو ذیابیطس سے ہیں وہ دل کے دورے یا حملے کی وجہ سے مرتے ہیں -

ذیابیطس والے لوگوں میں دل کی بیماری کے لئے کئی خطرات کے عوامل ہیں، جن میں یہ شامل ہیں:

- اونچے درجے کا خون میں گلوکوز
- رائد الوزن ہونا (خصوصاً پیٹو ویر)
- غیر مستعد طرز زندگی
- اونچے درجے کا خون کا دباؤ
- اونچے درجے کا کولسٹرول

ایسے لوگ جو تمباکو نوشی کرتے یا ان کے خاندان میں کوئی دل کے عارضہ یا دورہ کی تاریخ ہے تو انہیں مزید اونچے درجے کا خطرہ ہے -

اپنے صحت کی نگہداشت مہیا کرنے والے اور دیگر صحت کی نگران ٹیم سے ان اقدامات کے بارے میں بات کریں کہ کس طرح آپ اپنا کولسٹرول بہتر کر کے اپنے خطرات کو کم کر سکتے ہیں!

اپنے کولسٹرول کا بندوبست کرنا

ڈی ایل	کیا آپ وہ سب کچھ کر رہے ہیں جو کہ (LDL) کولسٹرول کو کم کرنے کے لئے کرنا چاہیئے؟
	میں کولسٹرول کی دوائی رہا ہوں جیسا کہ میرے خاندانی ڈاکٹر نے نسخہ بتایا ہے۔
	میرا وزن صحت کی سطح پر ہے
	میری کمر کی پیمائش صحت کی حد میں ہے
	میں کم چکنائی والے کھانے کھاتا/کھاتی ہوں اور چکنائی بھری ترہ تک چکنائی سے پرہیز کرتا/کرتی ہوں۔
	میں کولسٹرول شدہ کھانوں کا محدود کرتا/کرتی ہوں
	میں اونچے درجے کی ریشہ والی اشیاء کا انتخاب کرتا/کرتی ہوں (جیسے کہ مکمل غلہ)
	میں کافی سبزیاں اور فروٹ کی خوراک روزانہ کھاتا/کھاتی ہوں
	میں باقاعدہ طور پر جسمانی لحاظ سے مستعد ہوں۔

کیا آپ نے اپنا ایل ڈی ایل (LDL) کا ہدف پورا کر لیا ہے؟ کیا آپ دل کے عضلات کی صحت کے بارے میں مزید کرنے کے لئے تیار ہیں؟

آپ کا تناسب کم کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنا (HDL) بڑھالیں۔ آپ بڑھاسکتے ہیں (HDL) کو بڑھاسکتے ہیں وہ مندرجہ ذیل اشیاء کے غیر نمکین چکنائی والے ذرائع کی تھوڑی مقدار چن کر بجائے اس کے کہ چکنائی میں ڈوبی ہوئی یا ترہ تر سے:

- سبزیوں کے تیل: سرسوں، زیتون، مونگ پھلی
- زیتون، اواکادوس
- ملائم غیر-ہائیڈروجنریٹڈ مارجرین
- مغز اور بیج، جیسے کہ مونگ پھلیاں، بادام، السی

اگر آپ کا ٹرگ لائیسیرائیڈ اونچے درجے کا ہے تو آپ کے صحت کی نگہداشت مہیا کرنے والا آپ کو اس کے کم کرنے کے لئے کوئی دوائی تجویز کر سکتا ہے اور صحت مندانہ طرز زندگی کے انتخاب بنا سکتا ہے۔ مندرجہ ذیل باتیں آپ کے ٹرگ لائیسیرائیڈ کی سطح کو بہتر بنانے میں مدد دے سکتی ہیں:

- اپنی شراب کی مقدار کو محدود کریں
- خون کے گلوکوز کی سطح کو حاصل کریں اور اسے بہترین طریقے پر برقرار رکھیں
- صحت مندانہ وزن حاصل کریں اور اسے برقرار رکھیں
- شکر اور کم ریشہ والے کھانے کو محدود کریں جیسے کہ عام پاپ، کینڈی، شکر سے کئے میٹھے دلیے



کولسٹرول اور ذیابیطس کے بارے میں معلومات کے لئے، اس بستے میں موجود "بلڈ پریشر اور کولسٹرول" (Blood Pressure and Cholesterol) کے بارے میں فلم دیکھیں۔



This document reflects our
CPG
Clinical Practice Guidelines

Content taken from the Canadian Diabetes Association's consumer fact sheet, Cholesterol and Diabetes.