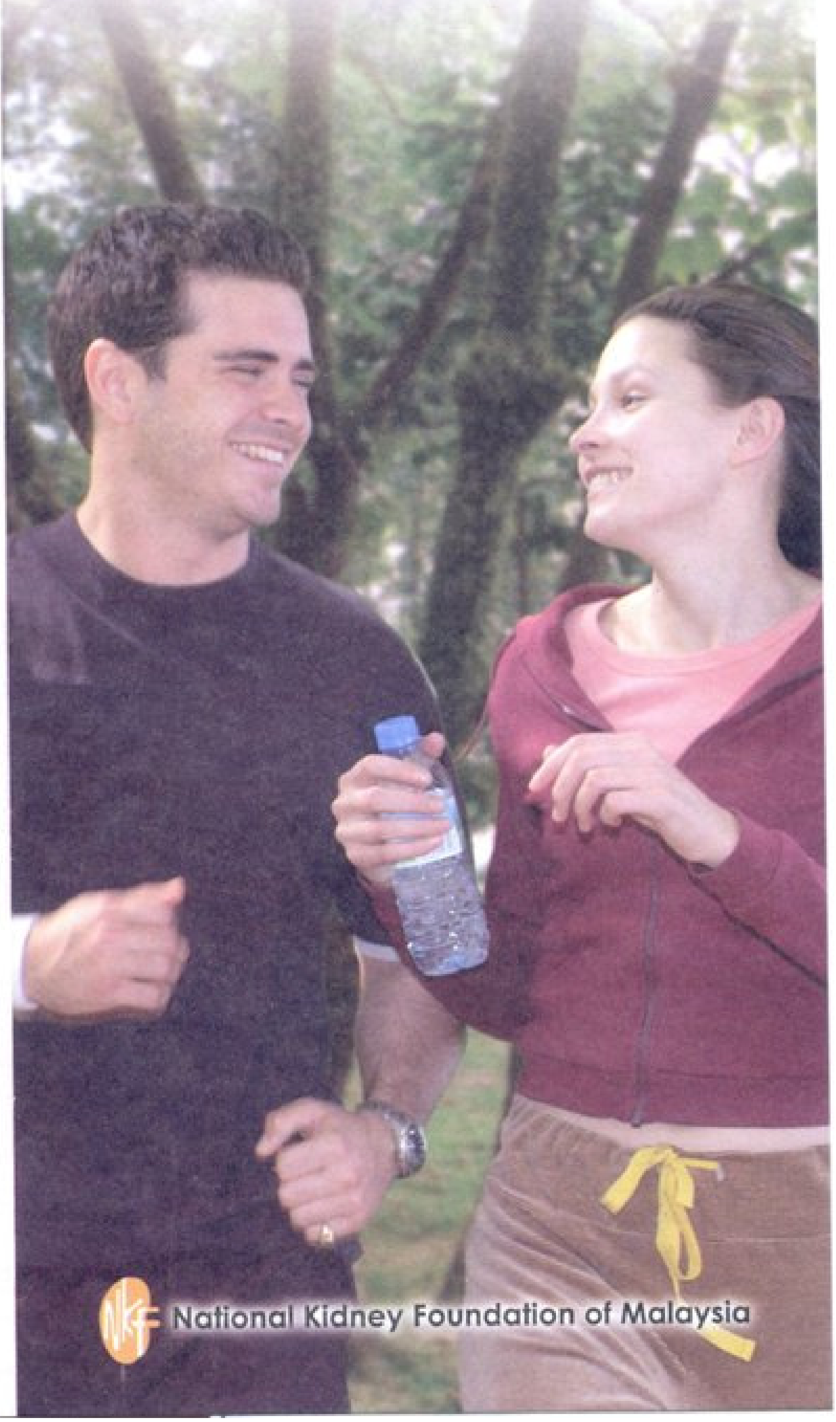
கொலஸ்டெரால் கட்டுப்பாடு



என் கொலஸ்டெரால் அளவு அதிகமாக இருந்தால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- வாழ்க்கை முறையை மாற்றுங்கள்
  - வாரத்தில் 3 நாள், குறைந்த பட்சம் 30 நிமிடம் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்
  - ஆரோக்கியமான உடல் எடையை நிலை நிறுத்துங்கள்
- அதிகமான கொழுப்பு மற்றும் கொலஸ்டெரால் உள்ள உணவை குறைத்து கொள்ளுங்கள்
  - மெலிந்த இறைச்சியை தேர்வு செய்யுங்கள் மற்றும் தெரியும் கொழுப்பை தவிர்க்கவும்
  - குறைவான வெண்ணெய், மாஜரீன், மயோனிஸ் மற்றும் கிரிம் - ஐ சமையலுக்கு பயன்படுத்தவும்
  - ஆரோக்கியமான தானிய ரொட்டி மற்றும் நவதானிய களை தேர்வு செய்யுங்கள்
- புகைபிடிப்பதை கைவிடவும் ஏனெனில் புகைபிடிப்பது நல்ல கொலஸ்டெராலை குறைத்து இருதய நோய் வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது.

சிறுநீரக நோய் ஒரு அமைதியான உயிர்கொல்லி! அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள் காலம் தாழ்த்தியே தெரியும். பரிசோதனை மிக அவசியம், முக்கியமாக நீங்கள் அதிக பாதிப்பு உள்ளவராக இருந்தால்.

சிறுநீரக நோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டு பிடித்தால், அதன் வீரியத்தை குறைக்கவும் அல்லது தடுக்கவும் முடியும்.

இந்த சமுதாயச் சேவையை அளிப்பது மலேசிய தேசிய சிறுநீரக அமைப்பு. அனைத்து தகவல்களும் கல்வி புகட்ட மட்டுமே. மேல் விபரங்களுக்கு உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்.

National Kidney Foundation of Malaysia

70, Jalan 14/29, 46100 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia.
Tel: 03-7954 9048 Hotline: 1300 88 3110
Website: www.nkf.org.my E-mail: edu@nkf.org.my

PED/TAM/08/2008

கொலஸ்டெரால் என்றால் என்ன?

- கொலஸ்டெரால் ஒரு வகை கொழுப்பு போன்ற பொருள், கல்லீரலால் உருவாக்கப்பட்டு நரம்புகளை பாதுகாக்க மற்றும் சில ஹார்மோன் உருவாக்க பயன்படுகிறது.
- ஆனல், அதிக பட்சமான கொலஸ்டெரால் இரத்த குழாயில் படிந்து இரத்த குழாய் அடைப்பை ஏற்படுத்துகிறது.
- அதிகமான கொலஸ்டெரால் உடலில் உற்பத்தியாகிறது மற்றும் சில கொலஸ்டெரால் முட்டை, இறைச்சி மற்றும் பால்வகை உணவிலிருந்து கிடைக்கிறது.
- கொலஸ்டெரால் வகைகள்
  - எல்.டி.எல் (LDL) (பொதுவாக கெட்ட கொலஸ்டெரால் என்று அழைக்கப்படுகிறது)
  - எச்.டி.எல் (HDL) (பொதுவாக நல்ல கொலஸ்டெரால் என்று அழைக்கப்படுகிறது)
  - ட்ரைகிளைசெரைட் முக்கியமாக உணவிலிருந்து கிடைக்கின்ற ஒரு வகை கொழுப்பு.

என் கொலஸ்டெரால் எந்த அளவில் இருக்க வேண்டும்?

கொலஸ்டெரால்	நலமான அளவு
மொத்த கொலஸ்டெரால்	5.17 mmol/L- க்கு குறைவு
எச்.டி.எல் (HDL)	1.03 mmol/L- க்கு மேல்
எல்.டி.எல் (LDL)	3.36 mmol/L- க்கு குறைவு*
ட்ரைகிளைசெரைட்	1.71 mmol/L- க்கு குறைவு

வழிகாட்டி: அமெரிக்கா இருதய அமைப்பு

* உங்களுக்கு இருதய நோய் அல்லது இனிப்பு நீர் இருந்தால் உங்கள் மருத்துவர் வேறு அளவுகளை உங்களுக்கு நிர்ணயிக்கலாம்.

இரத்தத்தில் அதிக கொலஸ்டெரால் ஏற்பட காரணம் என்ன?

- அதிக அளவிளான கொழுப்பு மற்றும் கொலஸ்டெரால் அடங்கிய உணவு
- அதிக பருமன்
- மந்தமான வாழ்க்கை முறை
- முதுமை
- பரம்பரை வழி
- புகை பிடித்தல்

இரத்தத்தில் அதிக கொலஸ்டெராலினால் ஏற்படும் விளைவுகள் என்ன?

பொதுவாக அதிக கொலஸ்டெராலுக்கு அறிகுறிகள் ஏதும் கிடையாது. அதிகமானோருக்கு தங்களின் கொலஸ்டெரால் நிலை தெரியாது.

அதிக கொலஸ்டெராலினால் ஏற்படும் விளைவுகள்:

- பக்க வாதம்
- அதிக இரத்த அழுத்தம்
- இருதய நோய்
- கடுமையான சிறுநீரக நோய்

நான் எப்பொழுது எனது கொலஸ்டெரால் நிலையை பரிசோதிக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும்?

- 35 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண்
- 45 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்
- அல்லது கீழ்கண்ட பாதிப்புகளில் ஏதெனும் ஒன்று உள்ளவர்கள்:
  - மாரடைப்பு ஏற்பட்டவர்
  - குடும்பத்தில் இருதய நோயாளி
  - புகை பிடிப்பவர்
  - அதிக இரத்த அழுத்தம் அல்லது இனிப்பு நீர் நோயாளி
  - அதிக பருமன்