

NHS

أنت والكوليسترول

The AHSN Network



لمعرفة المزيد، تفضل بزيارة

www.heartuk.org.uk



الستانيز

الكوليسترول السيئ

قد يتسبب في انسداد الشرايين...



قد يجعل

الكثير من هذه

الأطعمة الأمر

أسوأ وتزيد من خطر

الإصابة بنوبات قلبية

أو سكتة دماغية أو

غيرها من الأمراض

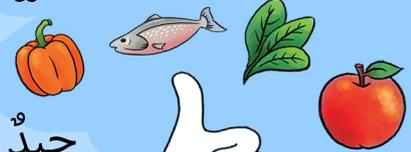
الخطرة.



أشياء يمكن أن نفعها للحد من الكوليسترول السيئ

الكوليسترول الجيد

الكثير من هذه الأطعمة



جيد

لصحة

الشرايين



يجب

تحقيق توازن بين

الكوليسترول
الجيد السيئ

تبني نمط
حياة نشط

خسارة
الوزن



يحتاج بعض الأشخاص
إلى أدوية، مثل دواء
الستاتين في أغلب الظروف



لمعرفة المزيد عن دواء

الستاتين، يمكن الاطلاع على كتيب الستاتين