



कोलेस्ट्रॉल और
आप

*The***AHSN***Network*



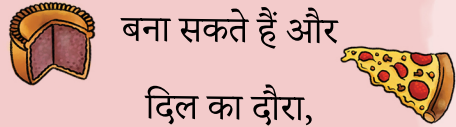
अधिक जानने के लिए विज़िट करें
www.heartuk.org.uk

बुरा कोलेस्ट्रॉल

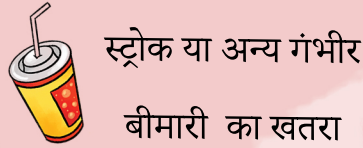
धमनियों को ब्लॉक कर सकता है...



इनमें से बहुत सारे
खाद्य पदार्थ इसे बदतर

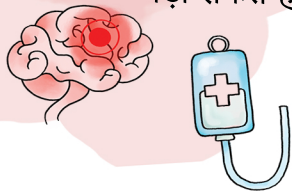


बना सकते हैं और
दिल का दौरा,



स्ट्रोक या अन्य गंभीर
बीमारी का खतरा

बढ़ा सकते हैं।



हमें ज़रूरत है

संतुलन बनाए रखने की

अच्छे और बुरे
कोलेस्ट्रॉल के बीच

बुरे कोलेस्ट्रॉल को कम करने के लिए हम जो चीज़ें कर सकते हैं:



एक्टिव
रहें

वज़न कम
करें



कुछ लोगों को दवा
की ज़रूरत होती है,
अक्सर स्टैटिन की

स्टैटिन के बारे में अधिक जानने के लिए,
स्टैटिन बुकलेट देखें

अच्छा कोलेस्ट्रॉल

इनमें से बहुत सारे खाद्य पदार्थ



साफ़ धमनियों
के
लिए अच्छे
होते हैं