

NHS

کولیسٹرول اور آپ

TheAHSNNetwork



مزید معلوم کرنے کے لیے ملاحظہ کریں

www.heartuk.org.uk



اسپین

خراب کولیسٹرول

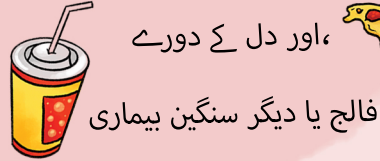
ان میں سے بہت سے کھانے کی وجہ سے یہ بدتر ہو سکتے ہیں



ان میں سے بہت

سے کھانے کی وجہ

سے یہ بدتر ہو سکتے ہیں



اور دل کے دورے

فالج یا دیگر سنگین بیماری



کے خطرے

میں اضافہ کر سکتے ہیں۔



وہ چیزیں جو ہم خراب کولیسٹرول کو کم کرنے کے لیے کر سکتے ہیں

اچھا کولیسٹرول

ان میں سے بہت سے کھانے



شریانوں کو

صاف کرنے کے لیے

اچھے ہوتے ہیں

وہ چیزیں جو ہم خراب کولیسٹرول کو کم کرنے کے لیے کر سکتے ہیں

وزن کم

کریں



فعال

رہیں



کچھ لوگوں کو دوا کی ضرورت ہوتی ہے، اکثر اسٹینٹن کی

اسٹینٹن کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، اسٹینٹن کا کتابچہ ملاحظہ کریں