

NHS

أنت والكوليسترول
الوقاية من النوبات القلبية
والسكتات الدماغية

TheAHSNNetwork

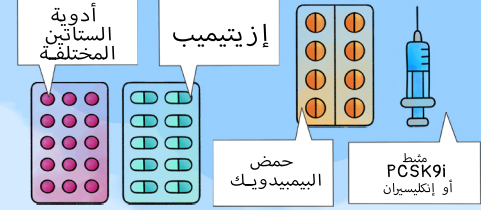


لمعرفة المزيد، تفضل بزيارة

www.heartuk.org.uk



إذا لم تنخفض المستويات لديك، فيمكن تجربة أدوية الستاتين أو أدوية أخرى.

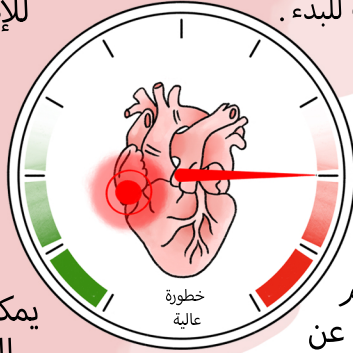


يمكن أن يساعدك التحدث إلى اختصاصي الرعاية الصحية على اتخاذ أفضل القرارات بالنسبة إليك. من المهم تناول أدويةك بشكل صحيح، وكذلك ممارسة خيارات نمط الحياة الصحي.

يحتاج الكثير من الأشخاص المعرضين لمخاطر عالية إلى تناول أدوية، مثل دواء الستاتين في أغلب الظروف للبدء.

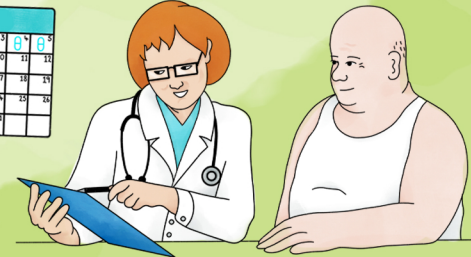
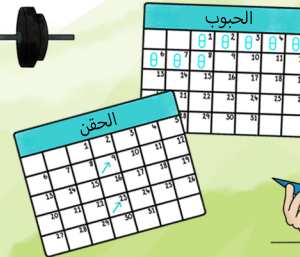
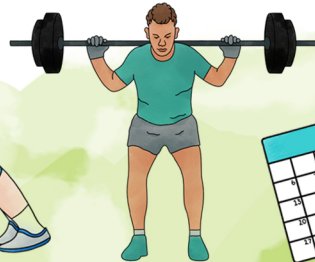


من المهم أيضاً الإقلاع عن التدخين، وتناول نظام غذائي صحي، وممارسة التمارين الرياضية.



إذا كنت قد تعرضت لنوبة قلبية أو سكتة دماغية أو إذا كنت أكثر عرضة للإصابة بهما (لأنك تعاني من أمراض مثل السكري أو الذبحة الصدرية أو قرط كولسترول الدم العائلي)، فإن تحقيق توازن لنسبة الكوليسترول والدهون الأخرى في الدم يمكن أن يساعد في الوقاية من النوبات القلبية أو السكتات الدماغية.

إذا كان مستوى الكوليسترول لديك مرتفعاً، فاتق على المستوى المستهدف مع طبيبك أو ممرضتك أو الصيدلي.



اعرف المستوى المطلوب لحالتك