

NHS

کولیسٹرول اور آپ
دل کے دورے اور فالج کی روک تھام

TheAHSNNetwork



مزید معلوم کرنے کے لیے ملاحظہ کریں

www.heartuk.org.uk



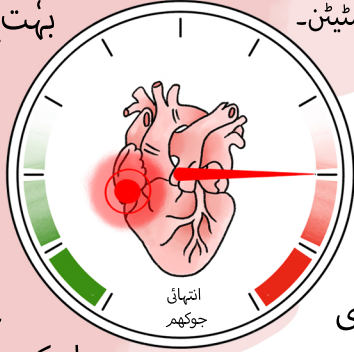
اسٹین

اگر آپ کو دل کا دورہ پڑا ہے یا فالج کا حملہ ہوا ہے، یا اگر آپ کو ایسا ہونے کا بہت زیادہ جوکھم ہے (کیونکہ آپ کو ذیابیطس، انجائنا،

یا کنبہ جاتی ہائپر کولیسٹرولیمیا جیسی چیزیں ہیں) تو آپ کے کولیسٹرول اور آپ کے خون میں موجود دیگر چکنائی کو متوازن کرنے سے دل کے دورے پڑنے یا فالج ہونے کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔

اگر آپ کا کولیسٹرول بہت زیادہ ہے تو اپنے ڈاکٹر، نرس یا فارماسسٹ کے ساتھ اپنے ہدف کی سطح پر متفق ہوں

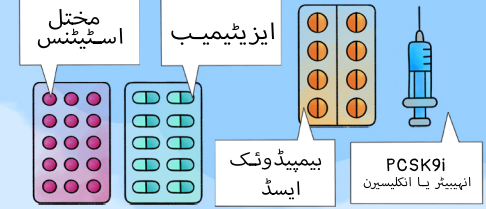
انتہائی جوکھم والے بہت سے لوگوں کو دوا لینے کی ضرورت ہوتی ہے، عام طور پر شروعات کرنے کے لیے اسٹیٹن۔



تباکو نوشی نہ کرنا، صحت بخش غذا کھانا اور زیادہ ورزش کرنا بھی اہم ہے۔



اگر آپ کی سطحیں کم نہیں ہوتی ہیں تو، دوسری اسٹیٹن یا دواؤں کو آزما یا جاسکتا ہے۔



اپنے نگہداشت صحت کے پیشہ ور فرد سے بات کرنے سے آپ کو اپنے لیے بہترین فیصلے لینے میں مدد مل سکتی ہے۔ اپنی دواؤں کو، صحت مندانہ طرز زندگی کے انتخابات کی طرح ہی مناسب طریقے سے لینا ضروری ہے۔

