

Kolesterol

Kao un tungo...?

- Famalao'an mas di 20 años na idat debi na u fan ma chek i kolesterol niha gi mediku.
- Famalao'an mas di 55 años na idat sesso mas takkilo i kolesterol niha kinu lalahi
- Takkilo na kolesterol siña aomenta i chansa mu para un ninayi chetnot korason.

Hafa i Kolesterol?

- Kolesterol kalan mantika na materiat gi haga mu. I tataotao mu ha fatinas iyoña kolesterol. Yangin bumoka hao nengkanno ni bula mantika pat kolesterol, siempre mas megai na kolesterol gi haga mu.
- Kolesterol siña mu megai gi sanhalom I tilipas i haga' gi korason mu. Yangin mampos bumula kolesterol pues ti siña haga'mu milak guato gi korason mu. Siña este inataki i korason mu.

Maolek kontra baba na kolesterol ti todo kolesterol gi haga' mu baba para hagu. Guaha tres klasen kolesterol gi haga' debi di un tungo: HDL (maolek na kolesterol), LDL (baba na kolesterol) yan triglycerides.

Maolek na kolesterol

- Ma a'agang HDL
- Ha ayuyuda i tilipas korason put mohon u songsong
- Protehi kontra chetnot korason
- I maolek na esta sa 60 mg/dL pat mas.

Baba na kolesterol

- Ma a'agang LDL
- Hinatsa gi tilipas i korason mu yan muna songsong i tilipas i korason mu
- Muna chetnot korason
- I maolek na esta papa 100 mg/dL

Triglycerides

- Otro na fotman mantika gi haga' mu
- Siña lakkue a hatsa i piniligro para chetnot korason
- Uriyan tinakkilo (150-199 mg/dL) pat takkilo (200 mg/dL pat mas) siña a nisisita ma amte.

Hafa siha i peligro na siñat gi tinakkilo kolesterol i haga'?

- Megai na taotao man tai siñat.
- Guaha na biahi i kolesterol gi tilipas i haga' i korason mu a hatsa hulu ya hana puti i pecho-mu.

Hafa taimanu un tungo kao takkilo i kolesterol mu?

- Hanao para i mediku ya un faisen para u tes i kolesterol. I tes sumangani hao kuantu iyo mu na maolek yan baba na kolesterol.
- I mediku sinangani hao ni totat na numeron i kolesterol.
- I tutat i numeron i kolesterol mu debi di papa 200.



OVER

Kolesterol

Hafa siña un chogue?

Guaha siha un chogue para un na gepapa' I kolesterol mu:

- Utut tati gi nengkanno ni mi mantika taiguihi mi mantika na katni, inafliu na nengkanno, leche, mi mantika na kesu, mantikiya, kalan mantikiya, laña, mantika and krema.
- Utut tati gi nengkanno ni megai na kolesterol taiguihi i agaga' chada yan entero na chada.
- Kanno megai na fruta yan golai.
- Utut tati gi mi mantika na merienda yan fina mames taiguihi kande, guyuria, boñelos, muffins, postre yan pastet.
- Etsisio maskiseha 30 minutos mas dias
- Yangin yomok hao, chagi malingu libras. Chagi malingu libras gi totat i kinano mu. Chokka dididi na libras falingu mu siña inayuda muna la takpapa i baba na kolesterol, ya hu inayuda i brinabu mu gi otro siha na manera.
- Faisin i mediku mu kao un nesisita chumuli amot para un inayuda muna tunok i kolesterol mu.

FDA Ofisina i Brinabun Famalao'an <http://www.fda.gov/womens>

Para Un Tungu Mas:

Nasion Korason, Gofes, yan Haga' na Instituyi Brinabu Sentron Infotmasion

Phone: 301-592-8573

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/index.htm>

I Nasion Brinabun Famalao'an Sentron Infotmasion

Phone: 1-800-994-WOMAN (1-800-994-9662)

TTY/TDD: 1-888-220-5446

<http://www.womenshealth.gov/faq/heartdis.htm>