DYSLIPIDAEMIA

डॉ. अभय निगम www.abhaynigam.com
एम. बी. बी. एस., एम.डी. (मेडिसिन),
विजिटिंग विशेषज्ञ (आंतरिक चिकित्सा)
आर. ए. के. अस्पताल, रस अल खैमाह, संयुक्त अरब अमीरात

INTRODUCTION

कोलेस्ट्रॉल आपके रक्त में चर्बी पदार्थ है. कुछ इसे स्वाभाविक रूप से अपने शरीर के द्वारा बनाया जाता है और बाकी खाद्य पदार्थ से आता है.

दो मुख्य प्रकार: एचडीएल और एलडीएल हैं.

1. एलडीएल है "खराब कोलेस्ट्रॉल." यह, हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा बढाते हैं. स्वस्थ संख्या: 100 mg% से कम. Myocardial Infarction के बाद या Diabtetes के रोगियों के लिए: (70 mg% से कम)

2. एचडीएल है "अच्छा कोलेस्ट्रॉल." क्या इसके बारे में अच्छा है? एचडीएल कोलेस्ट्रॉल खराब कोलेस्ट्रॉल LDL को हटाने मे मदद करता है स्वस्थ संख्या: 40 mg % या उच्चतर.

3. कुल कोलेस्ट्रॉल आपके रक्त में कोलेस्ट्रॉल के सभी प्रकार का योग है. स्वस्थ संख्या: 200 mg % से कम

4. ट्रायग्लिसराइड्स एक दूसरे प्रकार की चर्बी होती हैं. ट्राइग्लिसराइड्स के उच्च स्तरीय होने से हृदय और Pancreas की समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है. स्वस्थ संख्या: 150 mg % से कम

MANAGEMENT

1. यदि आप धूम्रपान करते हैं तो यह जरूरी है कि आप धूम्रपान छोड़ दें - अन्यथा लिपिड कम करने के सभी लाभ बेकार हो जायेगें.

2. नियमित व्यायाम: कम से कम 30 मिनट तक तेज चलना या दौड़ना अच्छा है. (कम से कम 5 दिन हर सप्ताह).एक चिकित्सक के साथ व्यायाम पूर्व कार्यक्रम पर परामर्श उचित है. व्यायाम टेनिस, फुटबॉल, बैडमिंटन, वॉलीबॉल या तैराकी या इनडोर जैसे ट्रेडमिल उपकरणों या व्यायाम-साइकिल पर शुरू किया जा सकता है.

3.भोजन के रूप में आप के रूप में: ज़्यादा रेशे वाला आहार Cholestrol को कम करने में मदद करता है: सब हरी पत्तेदार सब्जियों, सब फल, मछली (esp Meckral, Salmon & Tuna)फायदेमंद है.

4. सुनिश्चित करें नियमित सेवन : लहसुन, सोयाबीन (Kheema, दूध, या टोफू या विभिन्न अन्य रूपों के रूप में), चोकर और इसबगोल की भूसी भी cholesterol कम करने के लिए जाने जाते हैं. बादाम और अखरोट के 20-30 gms की दैनिक खपत भी फायदेमंद है.

5. साबित छिलके वाले अनाज नाश्ते के लिए अच्छे हैं. कम चर्बी वाले दूध और दही का उपयोग करना चाहिए.(Low Fat)

6. Hydrogenated वनस्पति तेल आपके लिये अच्छे नहीं हैं. - सर्वश्रेष्ठ है Canola तेल (ब्रांड नाम "Heartlite" और "Amber"). मकई और सूरजमुखी तेल बुरे नहीं हैं. सलाद में जैतून का तेल के नियमित उपयोग लाभकारी है.बचे हुए गर्म तेल का इस्तेमाल फिर से न करें.

7. सेवन न करें - मटन, तले भोजन, आलू, सफेद चावल, सफेद आटा, मिठाई, चॉकलेट, पेस्ट्री वगैरह (चोकर वाली रोटी को सफेद रोटी पर प्राथमिकता देनी चाहिए). प्रति सप्ताह अधिक से अधिक 3 अंडे की जर्दी (अंडे का पीला भाग) लें. पकाने से पहले चिकन की त्वचा निकाल दें.

वो रोगी जो statin समूह (Atrovastatin. Simvastatin आदि) औषधियों का सेवन करते हैं

a) वे दवा की खुराक को सोते समय ले
b) चकोतरे (Grapefruit) या चकोतरे का रस लेने से बचें
c) 8-12 सप्ताह बाद अपने लिपिड प्रोफाइल की जाँच करें.
d) नियमित रूप से अपनी दवा ले.