



EDIKASYON PASYAN AK MOUN K AP BAY SWEN

Bagay pou Konnen Sou Kolestewòl

Kolestewòl se yon kalite grès. Fwa ou pwodui tout kolestewòl ou bezwen, men gen kèk manje ki gen kolestewòl tou.

Lè twòp kolestewòl akimile nan veso san w yo, ou gen risk pou w gen pwoblèm nan kè w ak veso san w yo. Yo rele kalite pwoblèm sa yo maladi kadyovaskilè, oswa CVD.

Si lè w jere rejim alimantè ou ak lè w fè egzèsis, sa pa kontwole kolestewòl ou, ou gendwa bezwen pran medikaman. Pale avèk pwofesyonèl swen sante w la sou fason pou mezire ak trete kolestewòl ou a.

Fè yon Tès Kolestewòl

Ou dwe fè yon tès san pou w konnen nivo kolestewòl ou. Yo gendwa rele tès sa a tès kolestewòl, panèl lipidik, oswa pwofil lipidik. Ou dwe sispann manje oswa bwè likid ki pa dlo anvan w fè pifò tès kolestewòl. Byen suiv enstriksyon doktè w la yon fason pou w jwenn rezilta tès ki kòrèk yo.

Tès kolestewòl ou a ap mezire 4 kalite lipid (grès) nan san ou:

- **Lipopwoteyin Dansite Ba (Low Density Lipoproteins, LDL) se “move” kolestewòl.** LDL la kapab akimile eki bloke atè w yo (veso san yo).
- **Lipopwoteyin Dansite Wo (High Density Lipoproteins, HDL) se “bon” kolestewòl.** HDL la elimine move kolestewòl la nan atè w yo.
- Lè w manje, kò ou transfòme kalori li pa bezwen yo an **trigliserid**. Yo estoke nan selil grès ou yo epi yo kapab ogmante risk ou genyen pou fè

CVD.

- Kolestewòl **total ou** se kantite total kolestewòl ki nan san ou. Li gen ladan l LDL ou, HDL ou, ak nivo trigliserid ou.

Ti Konsèy pou Jere Kolestewòl Ou

Fè aktivite fizik! Lè w fè aktivite fizik, sa ap ede w pwodui plis bon kolestewòl ki pou retire move kolestewòl la nan atè w yo. Lè w fè 30 minit egzèsis (mache rapid, naje, monte bisiklèt, oswa danse) 5 fwa pa semèn, sa kapab ede w bese kolestewòl ou.

Manje manje ki bon pou lasante. Manje manje ki gen tikal grès satire ak grès trans.

Si w fimen, kite fimen. Fimen an bese nivo bon kolestewòl ou. Epitou, li genyen lòt move efè sou kè w ak veso san ou yo. Pou w jwenn èd, rele Liy kite fimen NY la (NY Quitline) nan 866-697-8487.

Si w twò gwo, megri. Lè w twò gwo, sa ogmante nivo move kolestewòl ou epi li diminye nivo bon kolestewòl ou. Menm yon ti megri ou fè kapab ede w amelyore kolestewòl ou.

Men kèk manje ou ta dwe manje pou ede w jere kolestewòl ou

Yon varyete fwi ak legim divès koulè.

- Manje ki gen anpil fib, tankou pwa, pen konplè, sereyal, pat alimantè, ak dire konplè.
- Pwodui lèt ki pa gen matyè gra, tankou lèt 1%.
- Vyann mèg ak vyann bèt volay (poul, kodenn, kana) san po. Pran sèlman 5 ons pa jou, swa apeprè gwosè yon je kat.
- Pwason ki gra, tankou somon, ton, ak makwo (ki kuit nan fou oswa griye), de (2) fwa pa jou.
- Nwa ak grenn an ti kantite (4 a 5 pòsyon pa semèn). 1 pòsyon se apeprè

gwosè yon boul gòlf.

- Luil vejetal ki pa satire, tankou luil doliv ak kòlza, 2 gwo kiyè pa jou, oswa apeprè gwosè yon boul ping pong.

Men kèk manje ou pa ta dwe manje

- Lèt antye, krèm, ak krèm glase.
- Bè, jòn ze, ak fwomaj.
- Vyann ki gra, tankou vyann kochon ak bèf.
- Vyann yo transfòme, tankou bekonn, sosis, salami, òtdòg.
- Luil satire, tankou kokoye ak palmis.
- Grès ki solid, tankou matyè gra, magarin, ak mantèg.
- Fritay ak “fasfoud”.

Plis Resous

Kolestewòl

www.medlineplus.gov/cholesterol.html

Colesterol

www.medlineplus.gov/spanish/cholesterol.html

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Pou w jwenn plis resous, ale sou www.mskcc.org/pe pou w fè rechèch nan bibliyotèk vityèl nou an.

Things to Know About Cholesterol - Last updated on February 22, 2023

Se Memorial Sloan Kettering Cancer Center ki posede ak rezève tout dwa yo