

Sức khỏe tim

Cholesterol

Cholesterol là chất mỡ cơ thể quý vị cần để hoạt động. Nó được làm ra trong gan và có trong thức ăn từ súc vật, như thịt, trứng, sản phẩm sữa, bơ, và mỡ heo.

Quá nhiều cholesterol trong máu có thể hại cơ thể và gia tăng nguy cơ bị bệnh tim. Quý vị có nguy cơ bị cholesterol cao trong máu nếu:

- Cơ thể quý vị sản xuất quá nhiều cholesterol
- Quý vị ăn thức ăn có nhiều mỡ bão hòa và cholesterol
- Quý vị bị bệnh tiểu đường, có mức tuyến giáp thấp gọi là chứng giảm tuyến giáp, hoặc bệnh thận

Có 3 loại mỡ chánh trong máu quý vị:

- Lipoprotein Mật Độ Cao (High Density Lipoproteins hay HDL): cholesterol “tốt” này mang cholesterol dư trong máu quý vị về lại gan để cơ thể quý vị loại trừ nó.
- Lipoprotein Mật Độ Thấp (Low Density Lipoproteins hay LDL): cholesterol “xấu” này nằm trong máu quý vị đóng đầy trên mạch máu. Điều này có thể làm mạch nhỏ lại, làm máu khó lưu thông.
- Chất béo trung tính: Ăn quá nhiều **tinh bột** có thể gia tăng mức chất béo trung tính. Mức chất béo trung tính cao có liên quan đến bệnh tim, đột quỵ và tiểu đường.



Thử nghiệm máu đo mức chất mỡ trong máu. Kết quả sẽ cho quý vị biết:

Tổng cộng mức cholesterol trong máu

- Mức khỏe mạnh là dưới 200.
- Nếu tổng cộng cholesterol trên 200, bác sĩ quý vị sẽ kiểm tra HDL, LDL và chất béo trung tính.

Mức HDL cholesterol trong máu

Đây là cholesterol “tốt”: số càng cao, thì càng tốt.

- Mức khỏe mạnh là 60 và cao hơn.
- Bàn với bác sĩ về cách chữa trị nếu mức thấp hơn 40.

Mức LDL cholesterol trong máu

Đây là cholesterol “xấu”: số càng thấp, thì càng tốt.

- Mức mạnh khỏe là dưới 100.
- Bác sĩ quý vị có thể muốn mức LDL thấp hơn 70 nếu quý vị vừa mới có vấn đề bệnh tim.
- Bàn với bác sĩ về cách chữa trị nếu mức là 130 hay cao hơn.

Mức chất béo trung tính trong máu

- Mức mạnh khỏe là dưới 150.
- Bàn với bác sĩ về cách chữa trị nếu mức là 200 hay cao hơn.

Cách giảm mức cholesterol trong máu:

- Đi bác sĩ và xin kiểm tra mức cholesterol thường xuyên.
- Bàn với bác sĩ, y tá hoặc chuyên viên dinh dưỡng về một chương trình ăn uống và tập thể dục.
- Có thể cần dùng thuốc nếu ăn uống và tập thể dục không đủ.



- Ăn nhiều thức ăn có nhiều chất sợi, chẳng hạn như hạt nguyên, đậu, và trái cây và rau tươi.
- Hạn chế thức ăn có nhiều cholesterol và mỡ bão hòa và nhiều chất đa béo không bão hòa, chẳng hạn như thịt bò, thịt heo, phô mai, sữa nguyên chất, hoặc mỡ lợn.
- Ăn nhiều thức ăn ít mỡ chẳng hạn như ức gà không da, cá hoặc sữa khử béo.
- Chọn thức ăn có nhiều mỡ đơn bão hòa, chẳng hạn như dầu ô liu hoặc canola và hạt.
- Bỏ lò, nướng, nướng vỉ hoặc quay thức ăn thay vì chiên.

Bàn với bác sĩ, y tá, hoặc chuyên viên về dinh dưỡng cách quản lý mức cholesterol.

Quý vị không phải làm điều này một mình! Alliance Health Programs có thể giúp quý vị đạt được mục tiêu sức khỏe của quý vị, xin gọi số **510-747-4577**, CRS/TTY: 711 hoặc 1- 800-735-2929. www.alamedaalliance.org



This handout was adapted from *Cholesterol 5/2010*, Health Information Translations. Permission is granted to use and duplicate these materials for non-profit education use as long as no changes are made without permission from Alameda Alliance for Health.