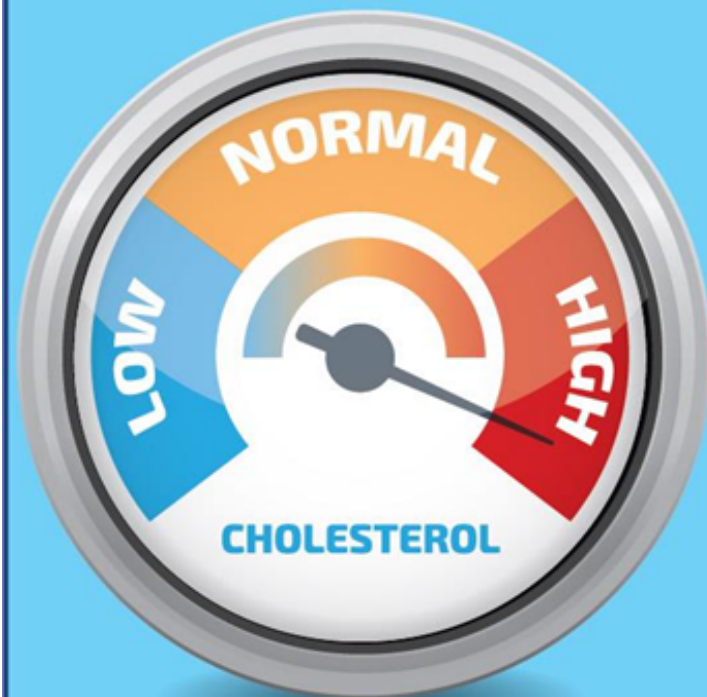


NEXT STEP LIVING LONGER BOOKS

Fundamental Medical Facts About Cholesterol



Author:

(Prof.)Dr.S. Om Goel, MD/DM (USA)

**From family of doctors
from AIIMS, MAMC & Delhi University**

**MD medicine, USA
DM/Fellowship, USA**

மரத்தவம்

அல்லாதவர்களுக்கான
எங்கள் "மரத்தவ
புத்தகங்கள்" சரேப்பதில்
உங்களுக்கு உதவம்

"ஆரோக்கியமான 15
ஆண்டுகள்" ஆயுட்காலம்!

"பரிந்தரவைக்கப்பட்ட
வயத 13 முதல் 80
ஆண்டுகள்.

நீங்கள் எவ்வளவு சீக்கிரம்
தொடங்குகிறீர்களோ,

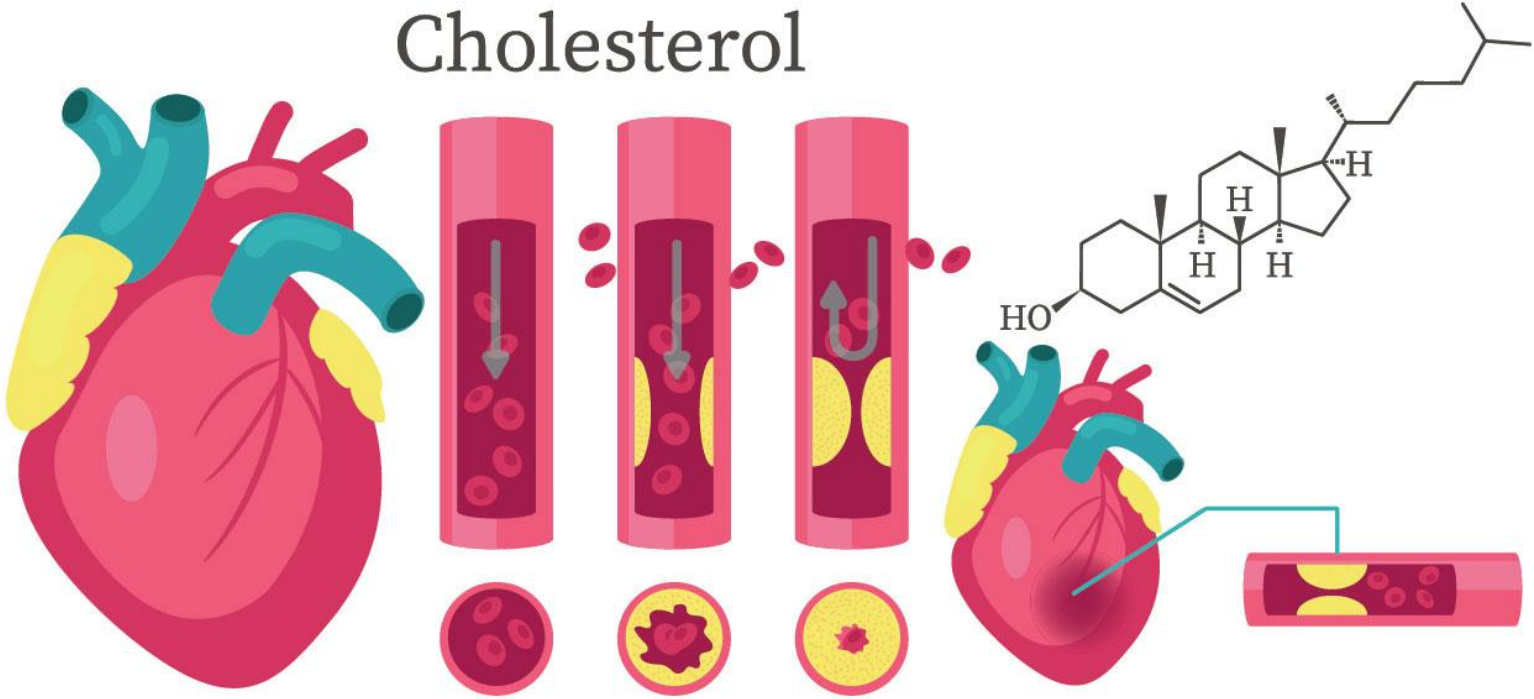
அவ்வளவு வருடங்கள்
ஆயுளைக் கழித்திருக்கிறீர்கள்.

Chapter.1

கொலஸ்ட்ரால் நம் வாழ்வில் மலேம் மலேம்
மிக்கியமானத

இதய பிரச்சினைகள் அல்லத மாரடபைப்புகளை
வளர்ப்பதில் கொலஸ்ட்ரால் மிகவும்
மிக்கியமானத.

Cholesterol



Chapter.2

கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் (LDL)

"கெட்ட கொலஸ்ட்ரால்" என்ற
அழைக்கப்படுகிறது

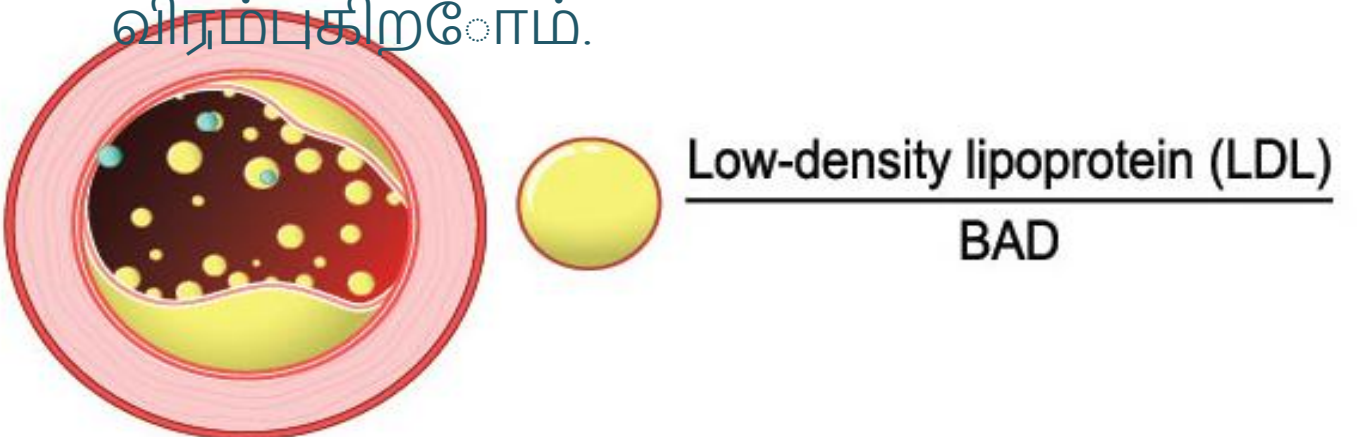
நாங்கள் அதை "கறைந்த அடர்த்தி
கொழப்பப்படுகிறதில் (L.D.L) என்றும்
அழைக்கிறோம்.

டாக்டர்களான நாங்கள் மொத்த
கொலஸ்ட்ரால் 150 அல்லது அதற்கும்
கறைவாகவும் "கெட்ட கொலஸ்ட்ரால்" ஆகவும்
வகைப்படுத்தி விரும்புகிறோம்.

இத என்றும் அழைக்கப்படுகிறது

"எல்டிஎல் கொழப்ப" அல்லது "கறைந்த அடர்த்தி
கொழப்பப்படுகிறது".

மரத்தவர்களான நாங்கள் "எல்டிஎல்"
எண்ணை 50 முதல் 60 வரை
"(நிச்சயமாக <100) பார்க்க
விரும்புகிறோம்.



Chapter.3

"கெட்ட கொலஸ்ட்ரால்" என்ற அழைக்கப்படும் போது என்ன நடக்கம்.

என்ன நிகழ்கிறது என்றால் இந்த "கெட்ட கொலஸ்ட்ரால்" அதிகரிக்கம் போது அத இதயம், மூளை மற்றும் சிறுநீரகம் போன்றவற்றைக் இரத்தத்தை வழங்கும் நமது இரத்த குழாய்களில் படிகத் தொடங்குகிறது

Normal Artery



Cholesterol in Artery



இதயத்தில் இந்த துமனிகள் 70%க்க மலே அடைக்கப்பட்டால்,

நமது வாழ்க்கை மறையின் அடிப்படையில் 10, 20, 30 அல்லது 40 ஆண்டுகள் வரை எடக்கம்.

அப்போது நமக்க மாரடைப்பு ஏற்படும் அபாயம் மிக அதிகம்.

Chapter.4

தயவு செய்து நமது இதயத்தில் உள்ள அடைப்புகளின் எண்ணிக்கை "70%" எனபதை நின்னையில் கொள்ளவும்

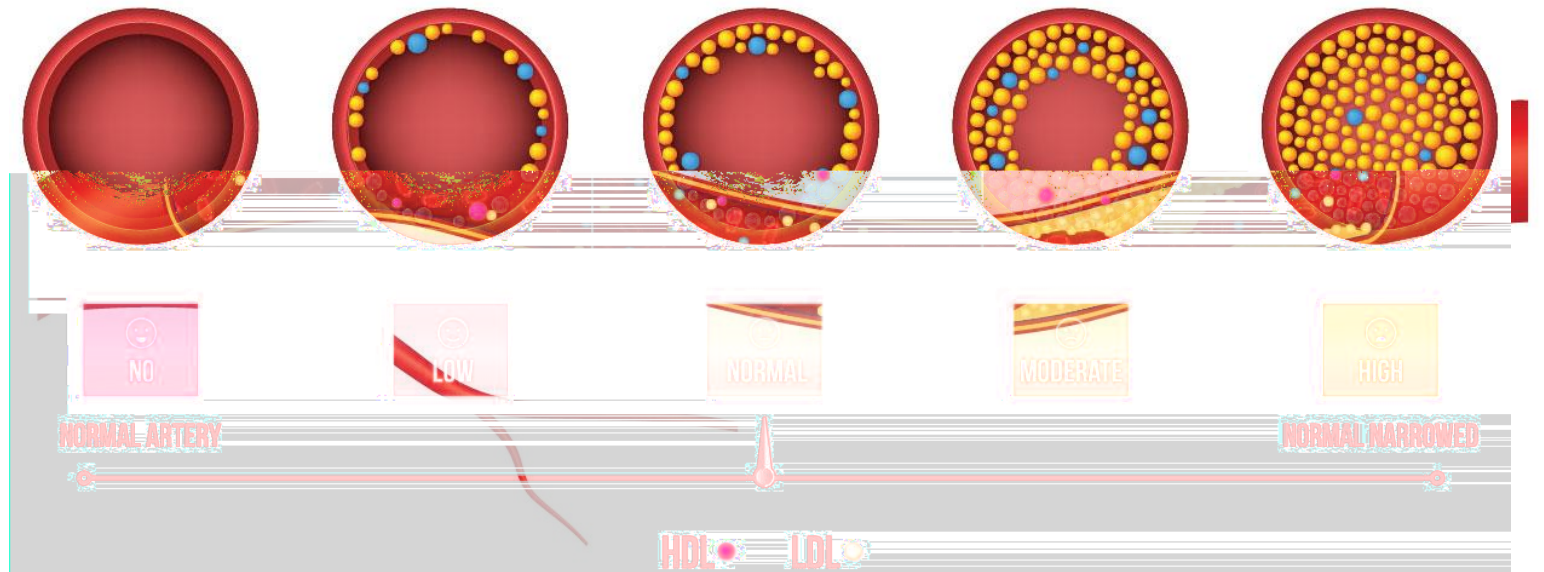
இதய தமனிகளில் "70%":அல்லத அதற்கு
மிறேபட்ட அடைப்பு இரந்தால்.

"திடீர் மரணம்" ஏற்படும் அபாயம் நமக்க அதிகமாக
இரக்கலாம்.

நாம் துங்கச் செல்லலாம், ஏழந்திரக்கவமே மாட்டோம்

CHOLESTEROL

CHOLESTEROL

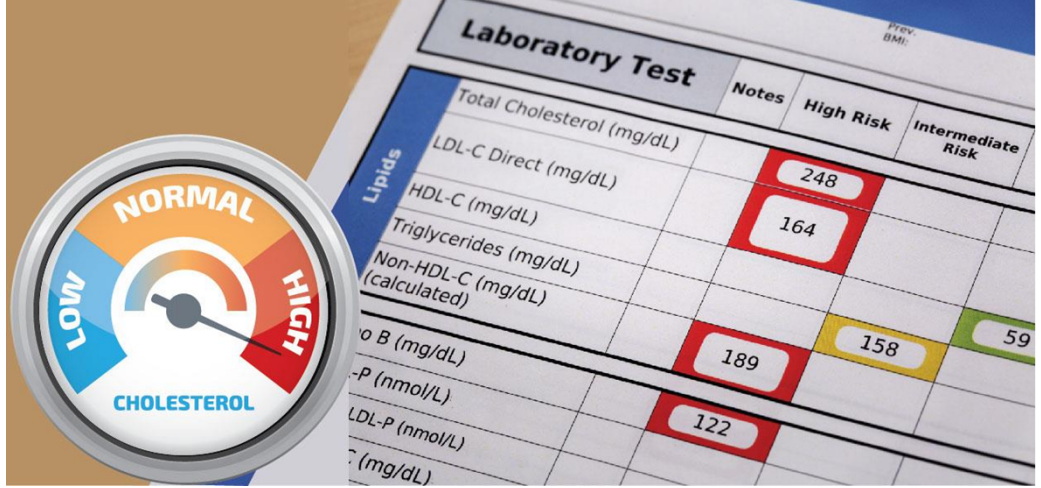


Chapter.5

ஏன்."கெட்ட கொலஸ்ட்ரால்". "50-60" என்ற கறறைந்த
வரம்பில் வதைத்திருக்க வேண்டாம்.

“கெட்ட கொலஸ்ட்ரால்” 50-60 வரை
கறவைக்க வதைத்திருந்தால்,

பின்னர் இரத்தக் கழாய்களின் இந்த "கெட்ட
கொலஸ்ட்ரால்" (மற்றும் அடையப்படவேண்டிய) செயல்பாடு
படிவு செயல்பாடு மிகவும் மெதுவாக மாறும்.



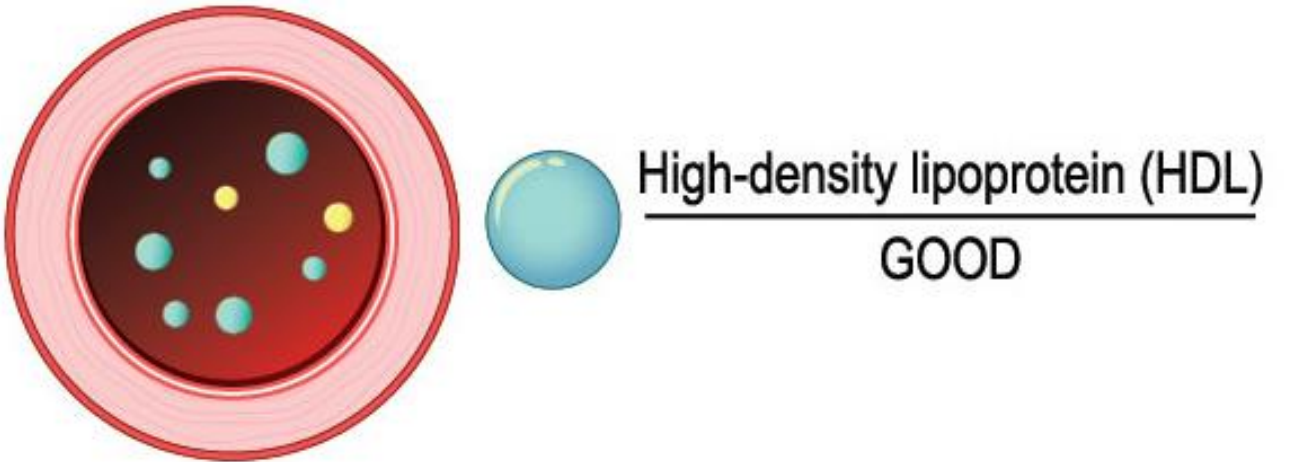
மேலும் இதயத்திற்கு நமது இரத்த விறியோகம்
பிராமரிக்கப்படுகிறது

இதயத் தமனிகளில் ஏதனும் அடையப்பட ஏற்படவதைப்
பரிசோதிப்பதன் மூலம் தடுப்பதால், அதற்கு ஏதாவது
செய்யலாம்.

Chapter.6

நமக்கம் "நல்ல
கொலஸ்ட்ரால்" இரக்கிறதா?

→ ஆம் நாம் செய்கிறோம் "நல்ல
கொலஸ்ட்ரால்" அல்லத
"எச்டிஎல்" அல்லத "அதிக
அடர்த்தி கொண்ட
லிப்போபுரோட்டீன்" நல்ல



கொலஸ்ட்ரால்.

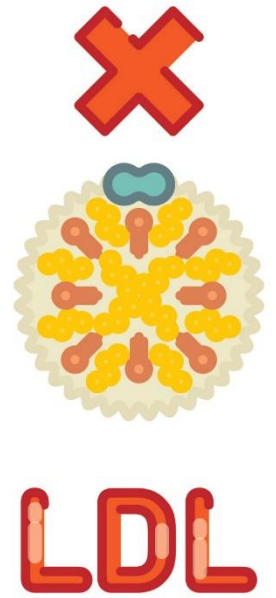
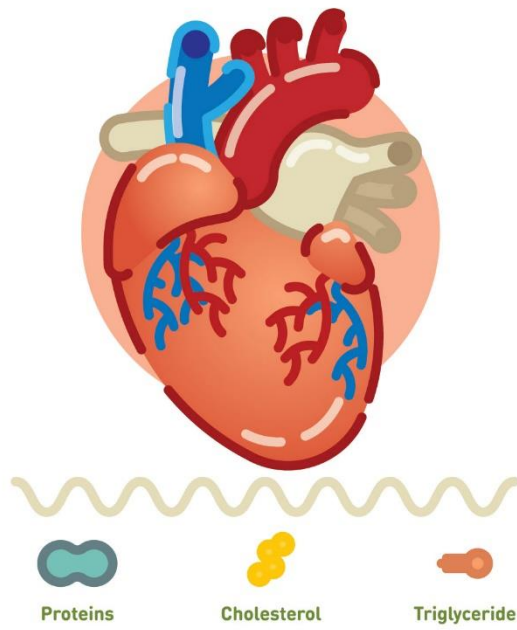
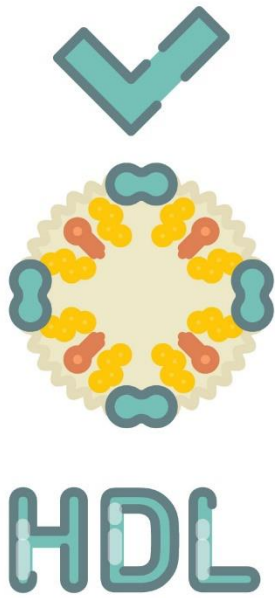
- HDL-ஐ உயர்வாக வதைத்திருக்க விரும்புகிறோம்
- LDL-ஐ குறைவாக வதைத்திருக்க விரும்புகிறோம்

ஆனால் "கெட்டதாக" வதைத்திருக்க மரந்தகள் இரக்கம் போத

“நல்ல கொலஸ்ட்ரால்” அதிகரிக்க
இன்னம் மரந்தகள் எதவும் இல்லலை,
உடற்பயிற்சி / சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை
மட்டமே அதை அதிகரிக்க மடியும்.

"நல்ல கொழுப்பு" என்ற அழைக்கப்படகிறத
(அதிக அடர்த்தி கொழுப்புப்பரதம்)(HDL)

வறே வார்த்தைகளில் சூறவதானால், நல்ல
கொலஸ்ட்ரால் அடவைப்ப சயெல்மறயை
மாற்றியமைக்கம்.



Chapter.7

What does “good cholesterol” do

**Good cholesterol helps us to dissolve the clogging in
our heart arteries**

**(& other blood tubes too) and keeps the blood
flowing in our blood tubes.**

Normal Artery



Cholesterol in Artery



Chapter.8

ஏன் எந்த உடலும் "நல்ல
கொலஸ்ட்ராலை" அதிகரிக்க
மரந்தகளை

நிறைய ஆராய்ச்சிகள் நடக்கத.

"நல்ல கொலஸ்ட்ராலை"
அதிகரிக்க எந்த
அமைப்பு/ஆய்வகம் மரந்த
தயாரித்தாலும் அத பில்லியன்
டாலர்களை (கோடி ரூபாய்)
சம்பாதிக்கம்.

➔ இன்னும் மரந்த கிடகைக்கவில்லை



மடிவரல

மறப்ப நீங்கள் இன்னும் உங்கள்
மரத்தவரபைப் பின்தொடர வணேட்டம்

நாங்கள் மரத்தவர்கள்
"ஸ்டேபின்களாை"
எடத்தக்கொள்கிறோம், ஏன்
"நீங்கள்" இல்லாை

எனத நட்ப வட்டத்தில் எனக்கத் தரெரியும், எல்லா
மரத்தவர்களும் தங்கள் கட்டெட கொழப்பின் அளவாை
(50-60 க்க இடயைில்) நான் கறிப்பிட்ட எண்களக்கள்
வாைத்திரக்க ஸ்டேபின்களாை சிறிய அளவில்
எடத்தக்கொள்கிறார்கள்.