



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**

Edition 2023 | Telugu

మా "వైద్య పుస్తకాలు"
వైద్యం లేని వ్యక్తుల కోసం
మీకు సహాయం చేస్తుంది
జోడించడంలో
"ఆరోగ్యకరమైన 15
సంవత్సరాలు"
జీవితకాలానికి!

"సిఫార్సు చేయబడిన వయస్సు
13 సంవత్సరాల నుండి 80
సంవత్సరాల వరకు.

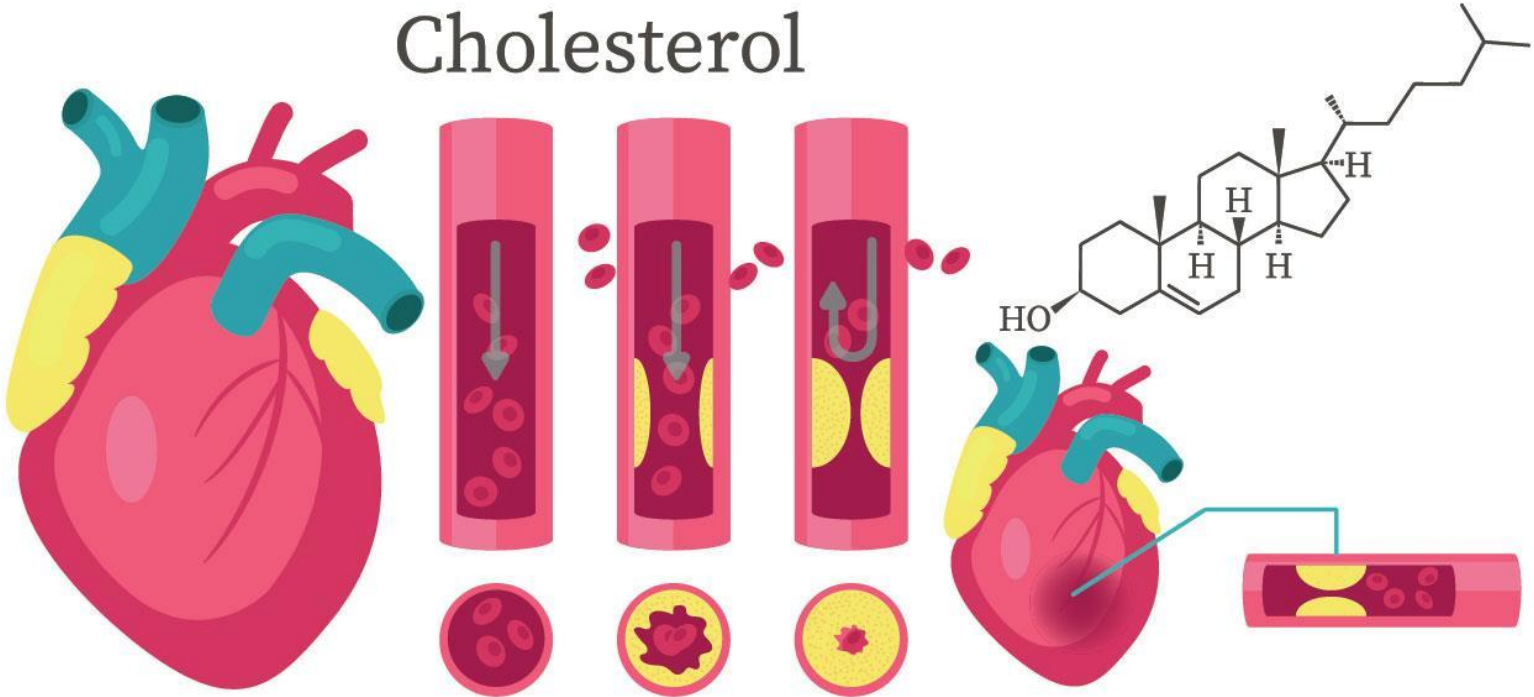
మీరు ఎంత త్వరగా ప్రారంభిస్తే,
ఎక్కువ సంవత్సరాలు మీరు
జీవితకాలాన్ని జోడిస్తారు.

Chapter.1

కొలెస్ట్రాల్ మన జీవితంలో మరింత ముఖ్యమైనది

గుండె సమస్యలు లేదా గుండెపోటును అభివృద్ధి చేయడంలో కొలెస్ట్రాల్ చాలా కీలకం.

Cholesterol



Chapter.2

చెడు కొలెస్ట్రాల్ (LDL)

"చెడు కొలెస్ట్రాల్" అని పిలవబడేది

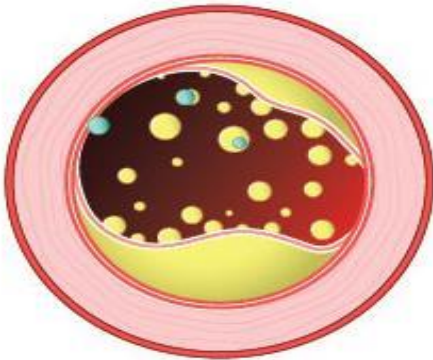
మేము దీనిని "తక్కువ సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రోటీన్లు (L.D. L) అని కూడా పిలుస్తాము.

మేము వైద్యులు ఉంచాలనుకుంటున్నాము **మొత్తం కొలెస్ట్రాల్ 150 లేదా అంతకంటే తక్కువ మరియు "చెడు కొలెస్ట్రాల్"**

అని కూడా అంటారు

"LDL కొలెస్ట్రాల్" లేదా "తక్కువ సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రోటీన్".

మేము వైద్యులు "LDL" సంఖ్యను 50 నుండి 60 "(ఖచ్చితంగా <100)కి దగ్గరగా డాలనుకుంటున్నాము.



Low-density lipoprotein (LDL)
BAD

Chapter.3

అలా పిలిస్తే ఏమవుతుంది
"చెడు కొలెస్ట్రాల్" పెరుగుతుంది.

ఈ "చెడు కొలెస్ట్రాల్" పెరిగినప్పుడు అది గుండె, మెదడు మరియు మూత్రపిండాలు మొదలైన వాటికి రక్తాన్ని సరఫరా చేసే మన రక్త నాళాలలోకి చేరడం ప్రారంభిస్తుంది.

Normal Artery



Cholesterol in Artery



మరియు గుండెలో ఈ ధమనులు 70% కంటే ఎక్కువ బ్లాక్ అయితే,

ఇది మన జీవనశైలి ఆధారంగా 10, 20, 30 లేదా 40 సంవత్సరాల నుండి ఎక్కడైనా పడుతుంది.

అప్పుడు మనకు గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం చాలా ఎక్కువ.

Chapter.4

దయచేసి మన గుండెలో "70%" అడ్డంకుల
సంఖ్యను గుర్తుంచుకోండి

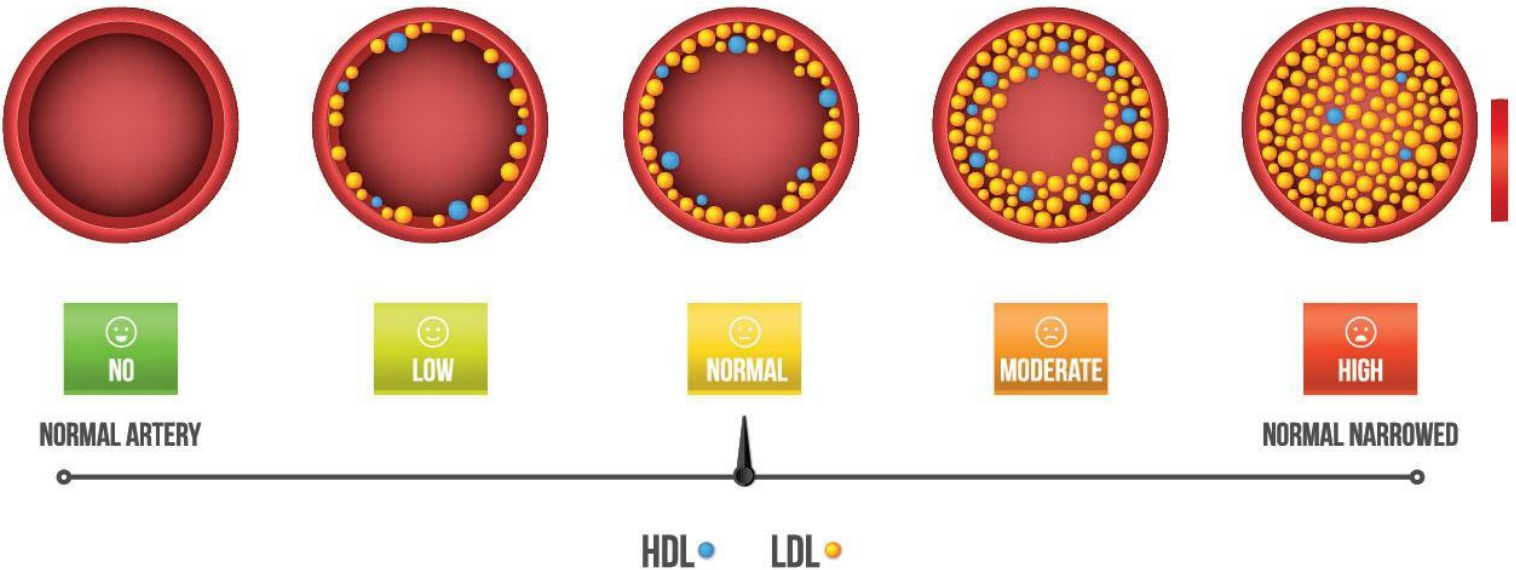
గుండె ధమనులలో "70%" లేదా అంతకంటే ఎక్కువ అడ్డంకులు ఉంటే.

మనకు "ఆకస్మిక మరణం" చాలా ఎక్కువ ప్రమాదం ఉండవచ్చు.

మనం నిద్రపోవచ్చు మరియు మేల్కొనలేము."

CHOLESTEROL

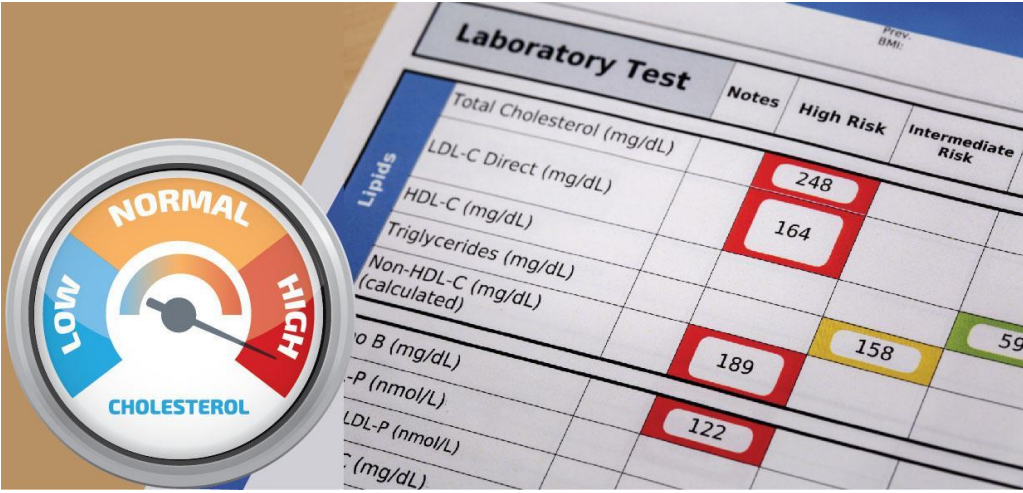
CHOLESTEROL



Chapter.5

“చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను “50-60” తక్కువ స్థాయిలో ఎందుకు ఉంచాలి.

మనం చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను 50-60 వరకు తక్కువగా ఉంచినట్లయితే,
అప్పుడు ఈ "చెడు కొలెస్ట్రాల్ అని పిలవబడే" నిక్షేపణ ప్రక్రియ
(మరియు అడ్డుపడే ప్రక్రియ) రక్త నాళాలు చాలా నెమ్మదిగా
మారతాయి



మరియు
గుండెకు
మన రక్త
సరఫరా
నిర్వహించబడు
తుంది.

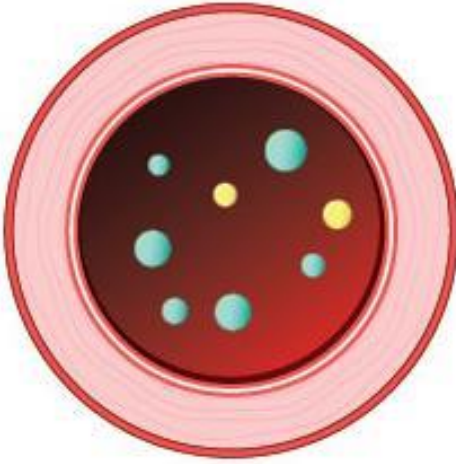
గుండె ధమనులలో కొంత అడ్డుపడటం జరుగుతోందని పరీక్షల
ద్వారా మనకు తెలిస్తే, దాని గురించి మనం ఏదైనా
చేయగలము.

Chapter.6

మనకు "మంచి కొలెస్ట్రాల్" కూడా ఉందా



అవును మనం "మంచి కొలెస్ట్రాల్" లేదా "HDL" లేదా "హై డెన్సిటీ లిపోప్రోటీన్" మంచి కొలెస్ట్రాల్.



High-density lipoprotein (HDL)
GOOD

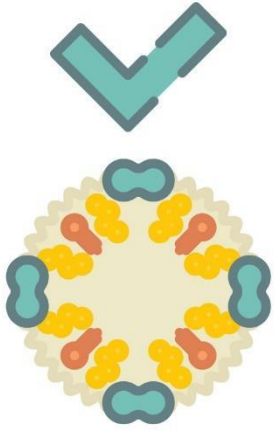
- మేము HDL-ని ఎక్కువగా ఉంచాలనుకుంటున్నాము.
- మేము LDL- తక్కువగా ఉంచాలనుకుంటున్నాము.

కానీ "చెడు" ఉంచడానికి మందులు ఉన్నాయి

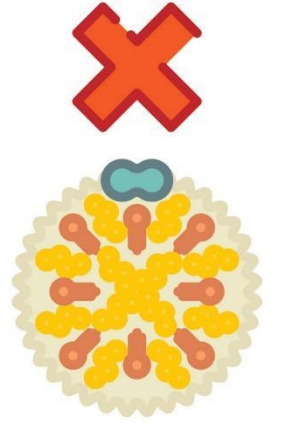
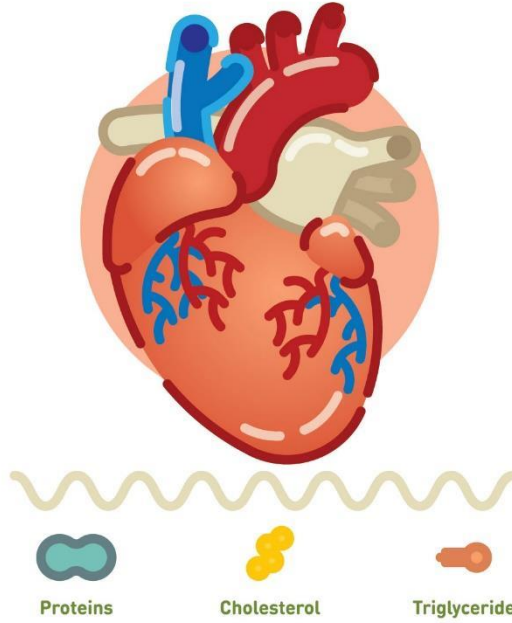
“మంచి కొలెస్ట్రాల్” పెంచడానికి ఇంకా మందులు లేవు, వ్యాయామం / చురుకైన జీవితం మాత్రమే పెంచగలదు.

"మంచి కొలెస్ట్రాల్" అని పిలుస్తారు (అధిక సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రోటీన్)(HDL)

మరో మాటలో చెప్పాలంటే, మంచి కొలెస్ట్రాల్ అడ్డుపడే
ప్రక్రియను రివర్స్ చేస్తుంది.



HDL



LDL

Chapter.7

"మంచి కొలెస్ట్రాల్" ఏమి చేస్తుంది

మంచి కొలెస్ట్రాల్ మన గుండె ధమనులలో
అడ్డుపడేలా చేస్తుంది

(& ఇతర బ్లడ్ ట్యూబ్‌లు కూడా) మరియు మన బ్లడ్
ట్యూబ్‌లలో రక్తం ప్రవహించేలా చేస్తుంది.

Normal Artery



Cholesterol in Artery



Chapter.8

"మంచి కొలెస్ట్రాల్" పెంచడానికి ఏ శరీరమూ ఎందుకు మందులు తయారు చేయదు

చాలా పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి.

"మంచి కొలెస్ట్రాల్" పెంచడానికి ఏ సంస్థ/ ల్యాబ్
ఔషధాలను తయారు చేసినా అది బిలియన్ల డాలర్లు
(కోట్ల రూపాయలు) ఆర్జిస్తుంది.

➔ ఓ ఔషధం ఇంకా అందుబాటులో ఉంది.



Conclusion

నిరాకరణ మీరు ఇప్పటికీ మీ వైద్యుడిని అనుసరించాలి

మేము వైద్యులు "స్టాటిన్స్" తీసుకుంటాము ఎందుకు "మీరు" కాదు
నా డ్రెండ్షిప్ సర్కిల్లో నాకు తెలుసు, వైద్యులందరూ వారి చెడు
కొలెస్ట్రాల్ (50-60 మధ్య) స్థాయిని నేను మీరు చెప్పిన సంఖ్యల
పరిధిలో ఉంచుకోవడానికి స్టాటిన్లను చిన్న మోతాదులో
తీసుకుంటారు.