



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,Hindi

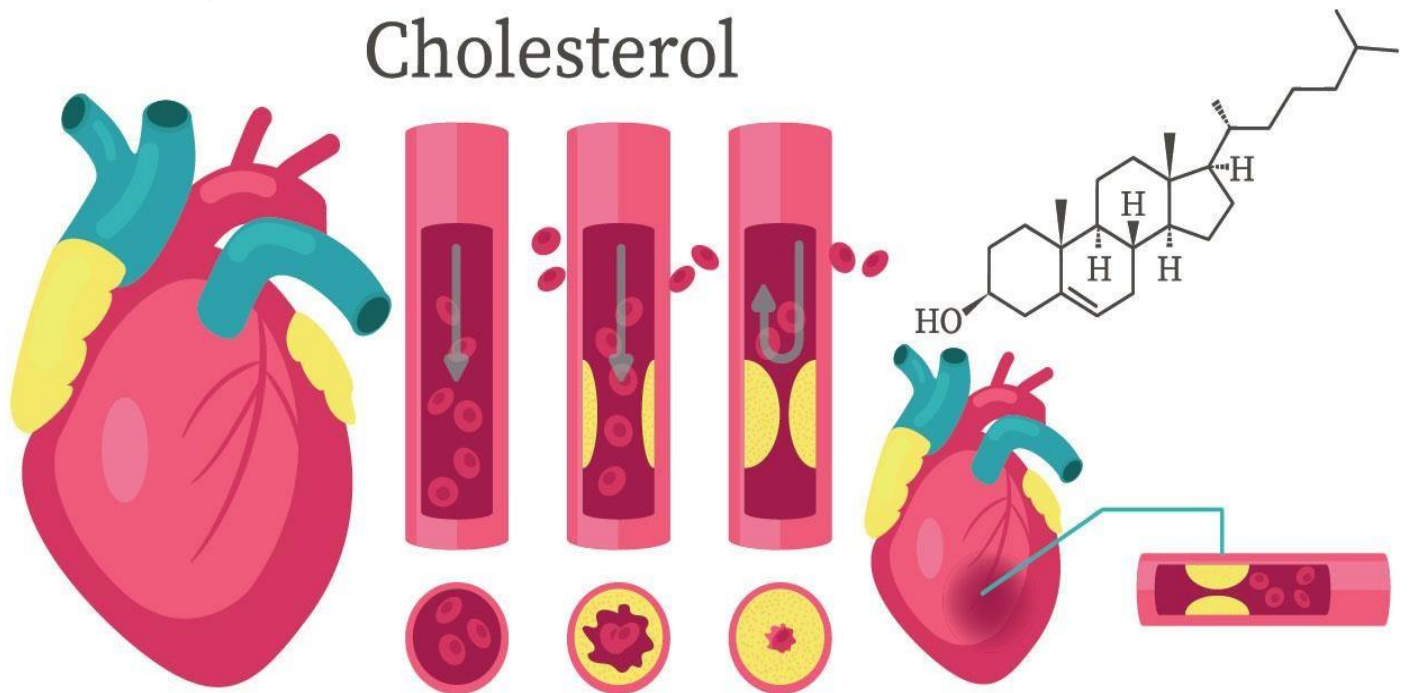
गैर-चिकित्सा लोगों के लिए हमारी "मेडिकल बुक्स"
आपकी मदद करेगी
जीवनकाल में "स्वस्थ 15 साल" जोड़ने में!

"अनुशंसित आयु 13 वर्ष से 80 वर्ष है।"

जितनी जल्दी आप शुरू करते हैं, उतने ही साल आप
जीवनकाल में जोड़ते हैं।

चैपटर 1

कोलेस्ट्रॉल हमारे जीवन में अधिक से अधिक महत्वपूर्ण हो रहा है
कोलेस्ट्रॉल दिल के मुद्दों या दिल के दौरों के विकास में बहुत
महत्वपूर्ण है।



चैपटर 2

बैड कोलेस्ट्रॉल (LDL)

तथाकथित " बैड कोलेस्ट्रॉल" क्या कहा जाता है

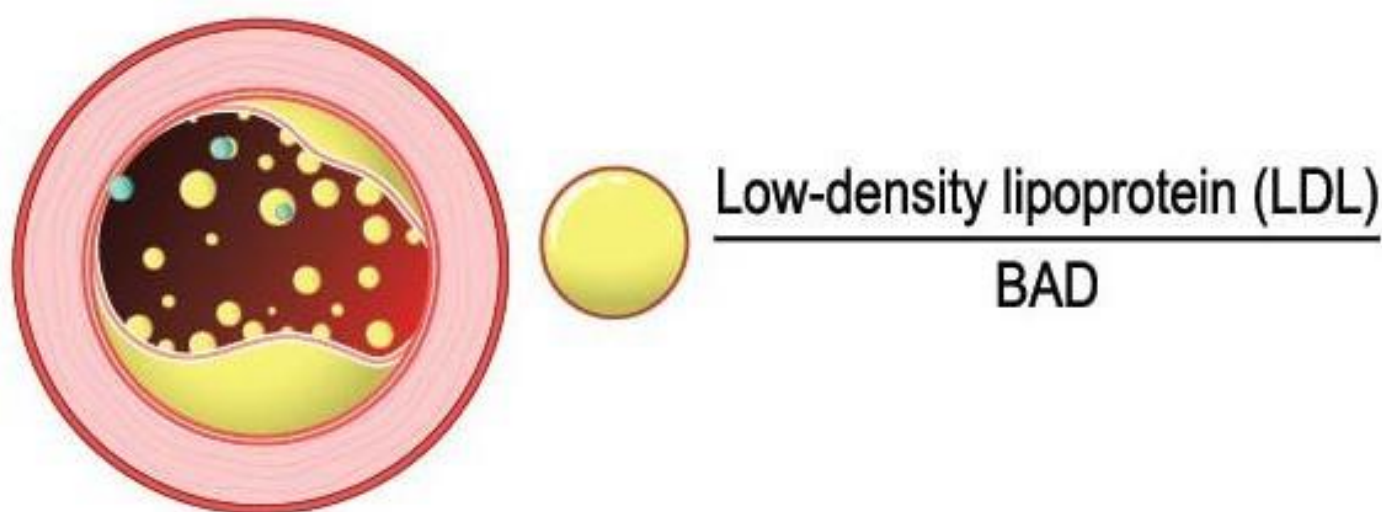
हम इसे "कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एल.डी.) भी कहते हैं।

हम डॉक्टर **कुल कोलेस्ट्रॉल को 150 या उससे कम और "बैड कोलेस्ट्रॉल" के** आसपास रखना चाहते हैं

जिसे कहा भी जाता है

"एलडीएल कोलेस्ट्रॉल" या "कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन"।

हम चिकित्सक "एलडीएल" संख्या को 50 से 60 के करीब देखना पसंद करेंगे "(निश्चित रूप से < 100)।।



क्या होता है जब तथाकथित " खराब
कोलेस्ट्रॉल " बढ़ जाता है ।

क्या होता है यह "बैड कोलेस्ट्रॉल" जब यह ऊपर जाता है तो यह हमारे रक्त ट्यूबों में जमा होना शुरू कर देता है जो हृदय, मस्तिष्क और गुर्दे आदि को रक्त की आपूर्ति करता है।

Normal Artery



Cholesterol in Artery



और अगर दिल में ये धमनियां 70% से अधिक अवरुद्ध हो जाती हैं,

जो 10, 20, 30, या 40 साल तक का समय लेता है।
हमारी जीवन शैली।

फिर हमें दिल का दौरा पड़ने का बहुत अधिक खतरा होता है।

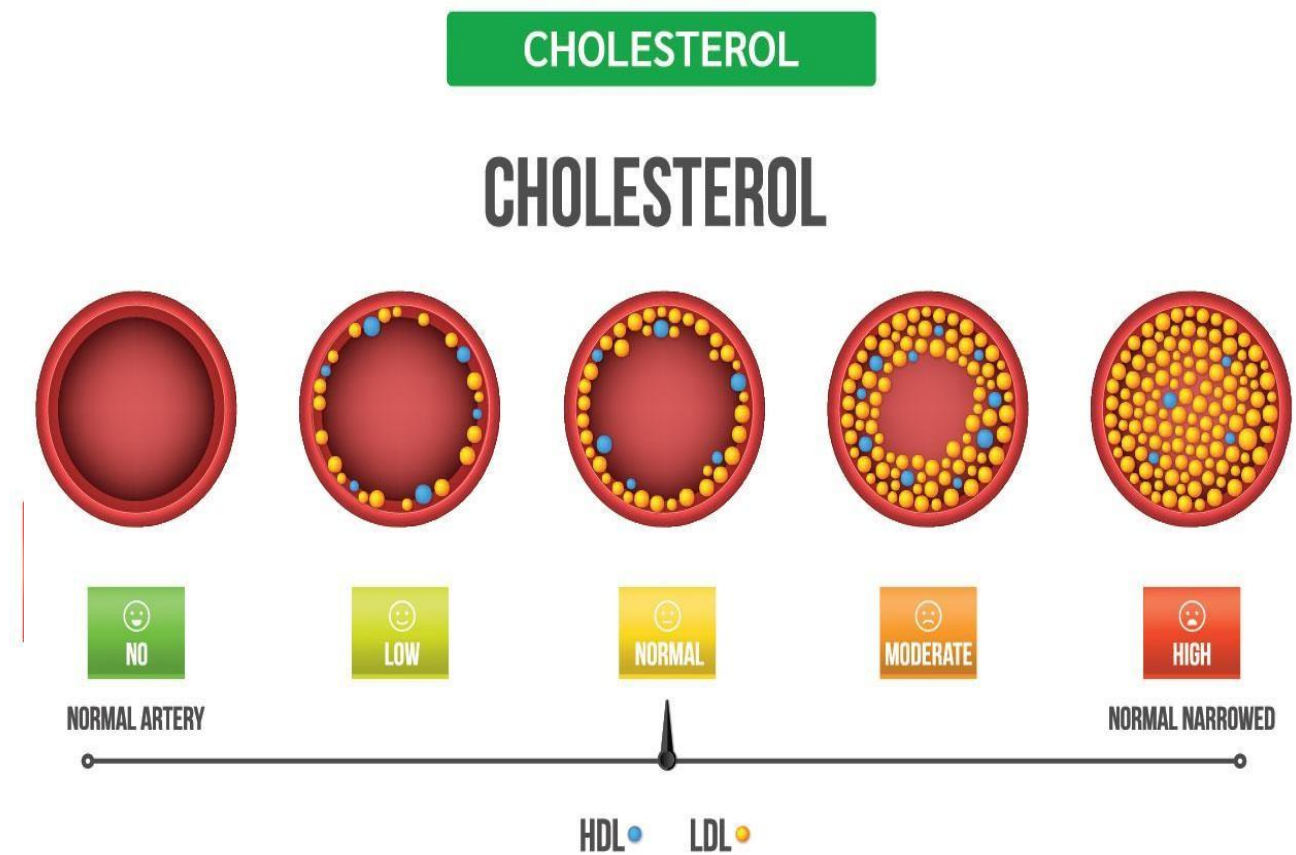
Chapter 4

कृपया हमारे दिल में रुकावट "70% " की संख्या
याद रखें

यदि हृदय धमनियों में "70% " या अधिक रुकावट है।

हमें "अचानक मौत" का बहुत अधिक जोखिम हो

सकता है। हम सो सकते हैं और कभी नहीं जाग सकते
हैं।



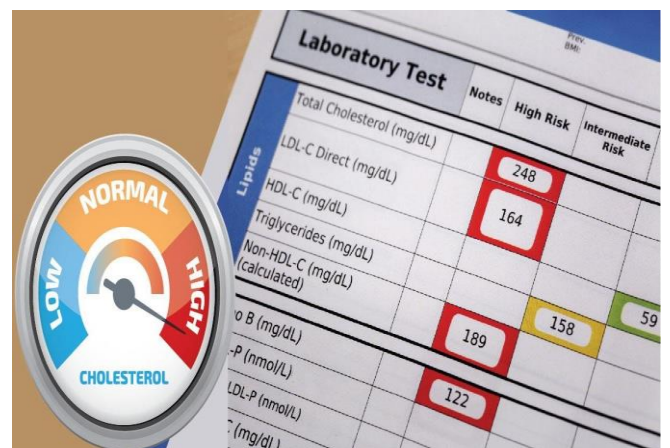
Translate by Google Translator

"बैड कोलेस्ट्रॉल" को "50-60" की कम सीमा में क्यों रखें।

यदि हम "बैड कोलेस्ट्रॉल" को 50-60 के आसपास कम रखते हैं,

फिर रक्त नलिकाओं के इस "तथाकथित बैड कोलेस्ट्रॉल" (और क्लॉगिंग की प्रक्रिया) के जमाव की प्रक्रिया बहुत धीमी हो जाती है

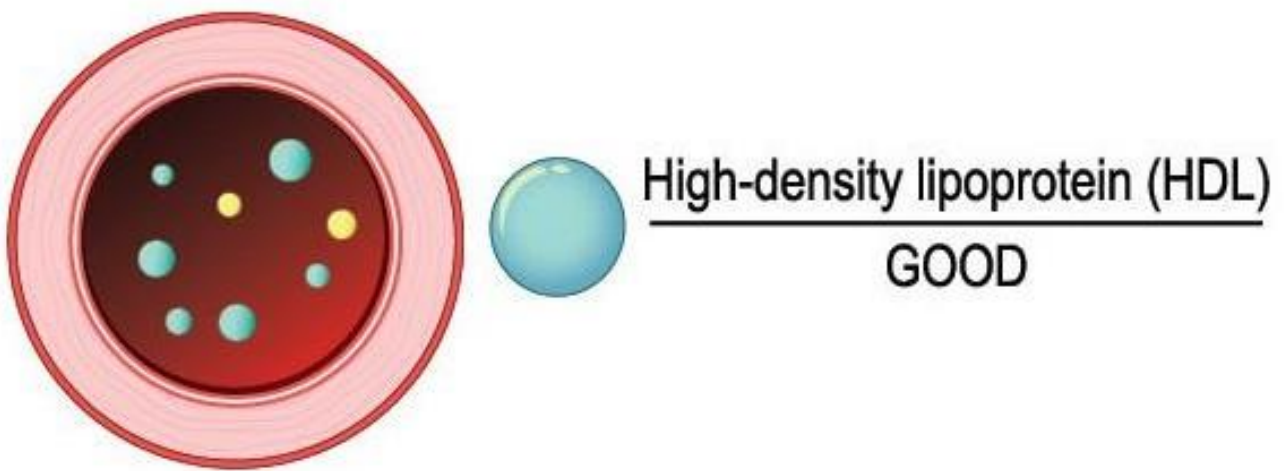
और हृदय को हमारी रक्त की आपूर्ति बनाए रखी जाती है



यदि हम परीक्षण करके जानते हैं कि हृदय धमनियों का कुछ जमाव हो रहा है, तो हम इसके बारे में कुछ कर सकते हैं।

क्या हमारे पास "अच्छा कोलेस्ट्रॉल" भी है?

→ हां हम "अच्छा कोलेस्ट्रॉल" या "एचडीएल" या "उच्च घनत्व वाले लिपोप्रोटीन" अच्छा कोलेस्ट्रॉल है।



- हम एचडीएल- उच्च रखना चाहेंगे
- हम LDL को कम रखना चाहेंगे

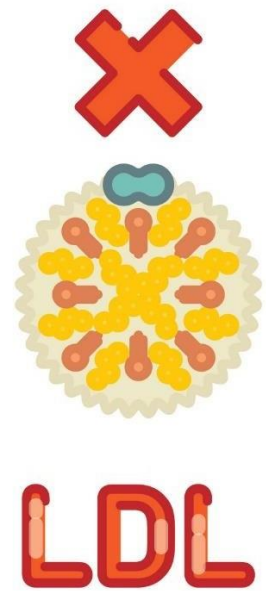
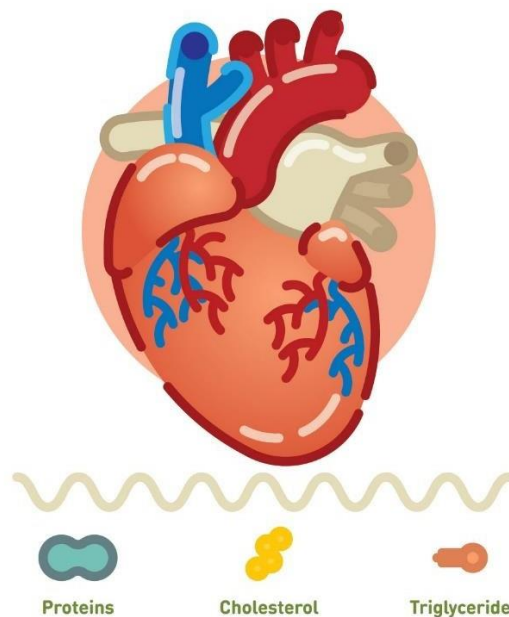
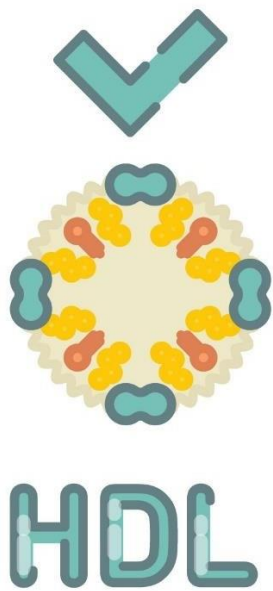
लेकिन जबकि "खराब" रखने के लिए दवाएं हैं

"अच्छे कोलेस्ट्रॉल" को बढ़ाने के लिए अभी तक कोई दवा नहीं है केवल व्यायाम / सक्रिय जीवन इसे बढ़ा सकता है।

तथाकथित "अच्छा कोलेस्ट्रॉल"

(उच्च घनत्व लिपोप्रोटीन) (एचडीएल)

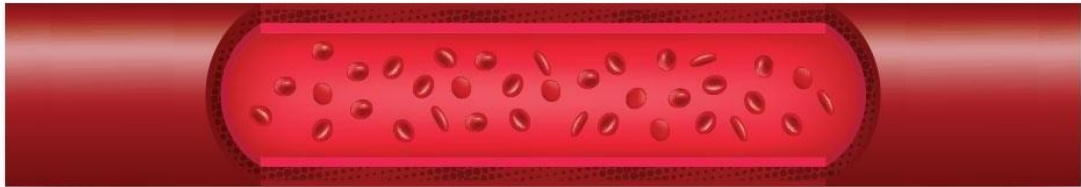
दूसरे शब्दों में, अच्छा कोलेस्ट्रॉल **क्लॉगिंग** की प्रक्रिया को **उलट** सकता है।



"अच्छा कोलेस्ट्रॉल" क्या करता है

अच्छा कोलेस्ट्रॉल हमारे दिल की धमनियों में जमाव को भंग करने में हमारी मदद करता है
(और अन्य रक्त ट्यूब भी) और रक्त को हमारे रक्त नलियों में प्रवाहित करता रहता है।

Normal Artery



Cholesterol in Artery



कोई भी शरीर "अच्छे कोलेस्ट्रॉल" को बढ़ाने पर दवा क्यों नहीं बना रहा है

बहुत सारे शोध चल रहे हैं।

जो भी संगठन / प्रयोगशाला "अच्छे कोलेस्ट्रॉल" को बढ़ाने के लिए दवा बनाती है, वह अरबों डॉलर कमाएगी (करोड़ों रुपये)

➡ अभी तक कोई दवा उपलब्ध नहीं है।



समाप्ति

अस्वीकरण आपको अभी भी अपने चिकित्सक के साथ पालन करने की आवश्यकता है



हम डॉक्टर "स्टैटिन" लेते हैं क्यों नहीं "आप"

मुझे पता है कि मेरे दोस्ती सर्कल में, सभी चिकित्सक अपने खराब कोलेस्ट्रॉल (50-60 के बीच) के स्तर को रखने के लिए स्टैटिन की छोटी खुराक लेते हैं।

