

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 Gujarati

બિન-તબીબી લોકો માટે
અમારી "તબીબી પુસ્તકો"
તમને ઉમેરવામાં મદદ કરશે
"તંદુરસ્ત ૧૫ વર્ષ"
આયુષ્ય માટે!

"ભલામણ કરવામાં આવેલી
ઉંમર ૧૩ વર્ષથી ૮૦ વર્ષ
સુધીની છે.

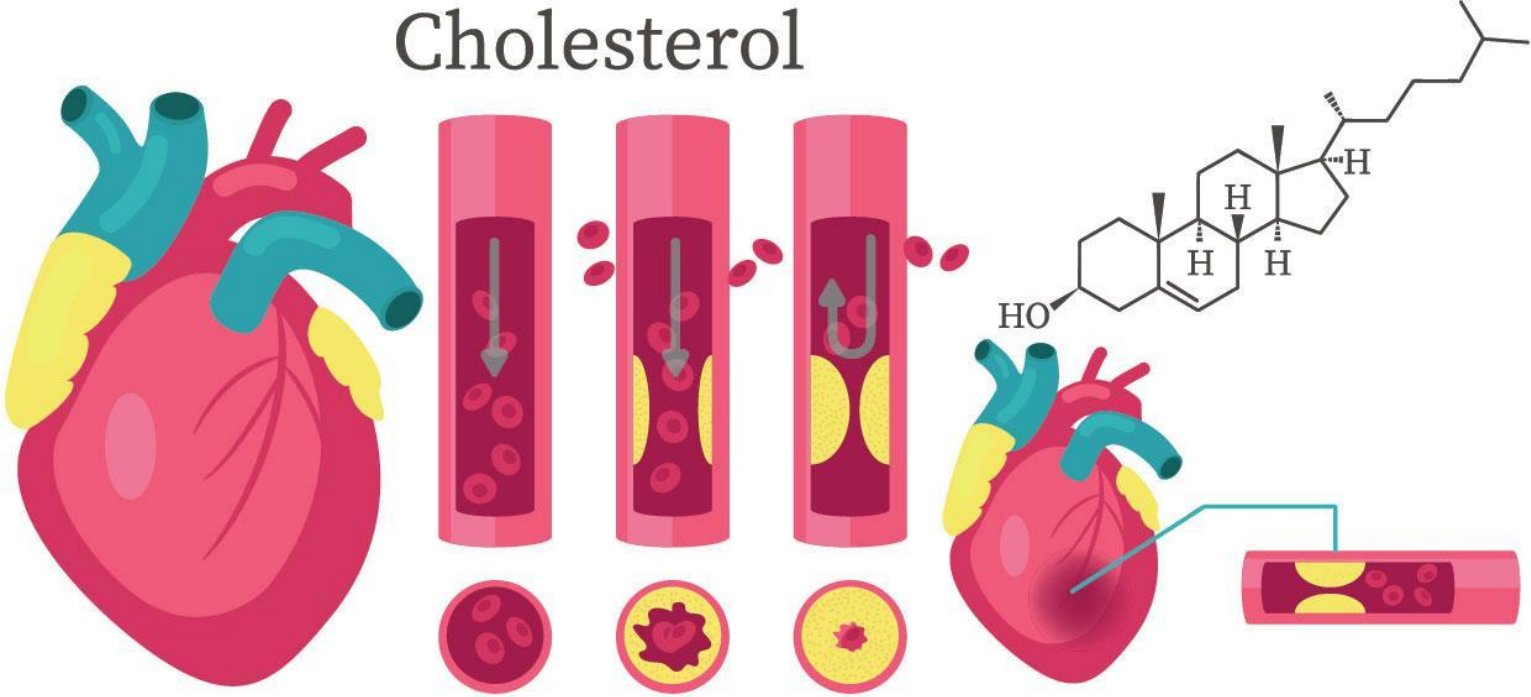
તમે જેટલું જલદી શરૂ કરશો,
તેટલા વધુ વર્ષો તમે આયુષ્યમાં
ઉમેરો છો."

Chapter.1

આપણા જીવનમાં કોલેસ્ટ્રોલનું મહત્વ વધતું જતું જાય છે.

હૃદયની સમસ્યાઓ અથવા હાર્ટ એટેક વિકસાવવા માટે કોલેસ્ટ્રોલ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

Cholesterol



Chapter.2

ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ (એલડીએલ)

"ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ" કોને કહેવાય

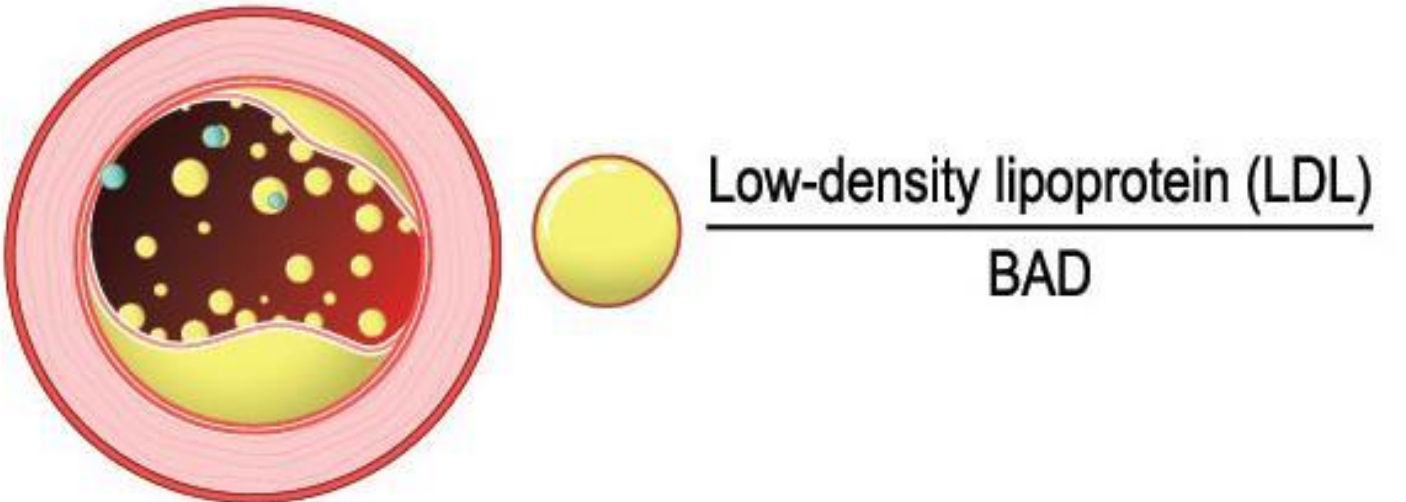
આપણે તેને "લો ડેન્સિટી લિપોપ્રોટીન(એલ.ડી.એલ.) પણ કહીએ છીએ.

અમે ડોક્ટરો કુલ કોલેસ્ટ્રોલને ૧૫૦ કે તેથી ઓછું અને "ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ" રાખવા માંગીએ છીએ.

જેને પણ કહેવામાં આવે છે

"એલડીએલ કોલેસ્ટ્રોલ" અથવા "લો-ડેન્સિટી લિપોપ્રોટીન".

અમે ચિકિત્સકોને "એલડીએલ"નો આંક ૫૦થી ૬૦ની નજીક જોવાનું ગમશે" (ચોક્કસપણે ૧૦૦ <.



Chapter.3

જ્યારે કહેવાતું "ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ" વધી જાય છે ત્યારે શું થાય છે.

શું થાય છે આ "ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ" જ્યારે તે ઉપર જાય છે ત્યારે તે આપણી રક્તવાહિનીઓમાં જમા થવાનું શરૂ કરે છે જે હૃદય, મગજ અને કિડની વગેરેને લોહી પૂરું પાડે છે.

Normal Artery



Cholesterol in Artery



અને જો હૃદયમાં આ ધમનીઓ 70 ટકાથી વધુ બ્લોક થઈ જાય તો

જે આપણી જીવનશૈલીના આધારે 10, 20, 30, અથવા 40 વર્ષ સુધીનો સમય લે છે.

ત્યારે આપણને હાર્ટ એટેકનું જોખમ ખૂબ જ વધારે હોય છે.

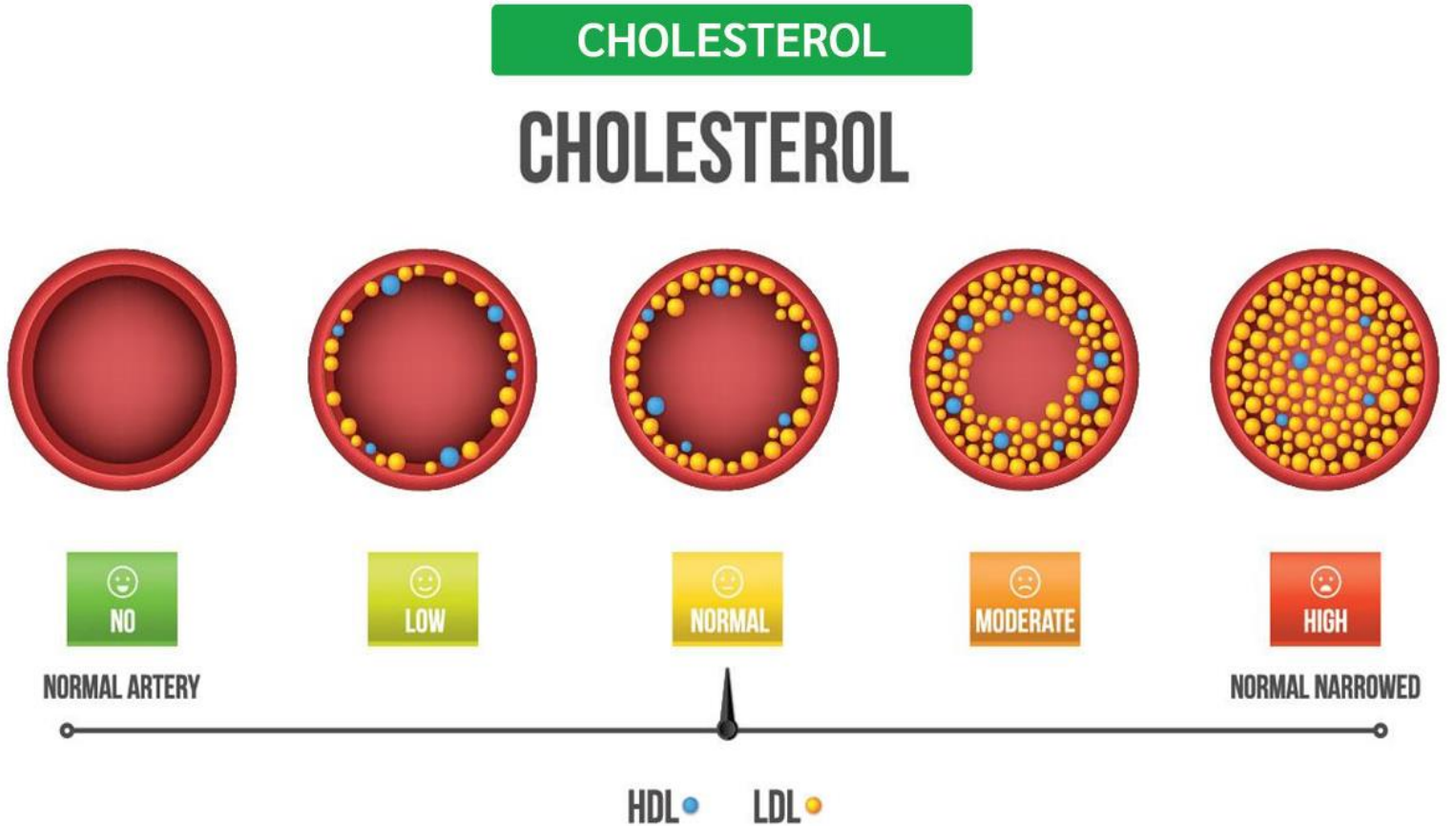
Chapter.4

કૃપા કરીને આપણા હૃદયમાં "70%"
બ્લોકેજની સંખ્યા યાદ રાખો

જો હૃદયની ધમનીઓમાં "70 ટકા" કે તેથી વધુ અવરોધ હોય
તો.

આપણી પાસે "અચાનક મૃત્યુ" નું જોખમ ખૂબ વધારે હોઈ શકે
છે.

આપણે કદાચ સૂઈ જઈએ અને ક્યારેય જાગી ન શકીએ.

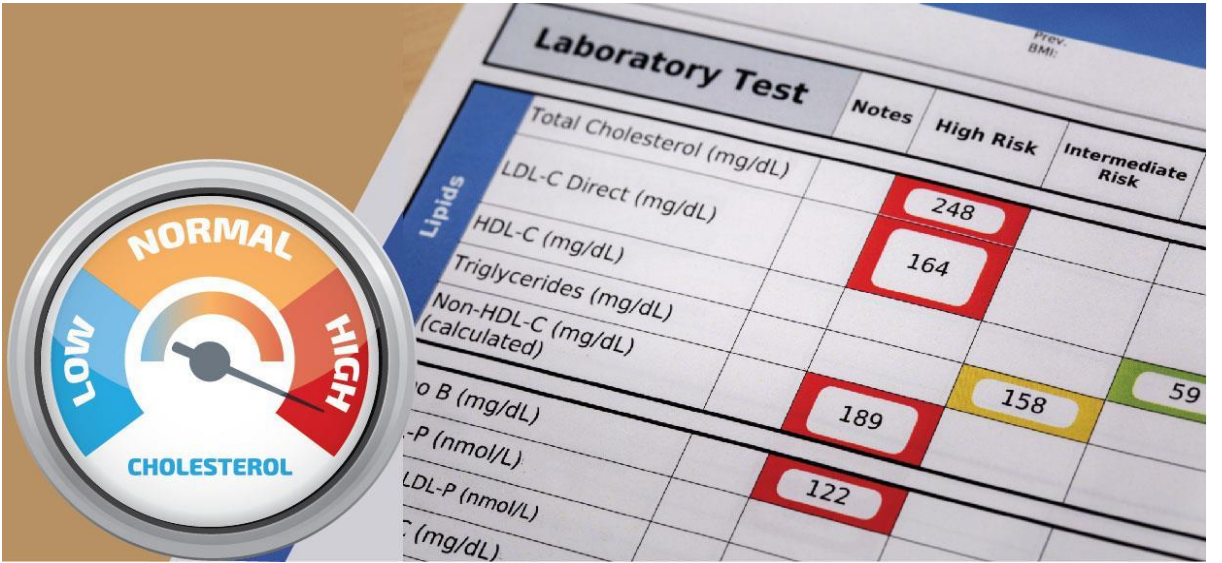


Chapter.5

શા માટે "ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલને "પ૦-૬૦ની નીચી રેન્જમાં" રાખવું.

જો આપણે "ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ"નું પ્રમાણ પ૦-૬૦ની આસપાસ રાખીએ,

પછી આ "કહેવાતા ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ" (અને બંધ થવાની પ્રક્રિયા)ની રક્ત નળીઓના જમા થવાની પ્રક્રિયા ખૂબ જ ધીમી થઈ જાય છે.



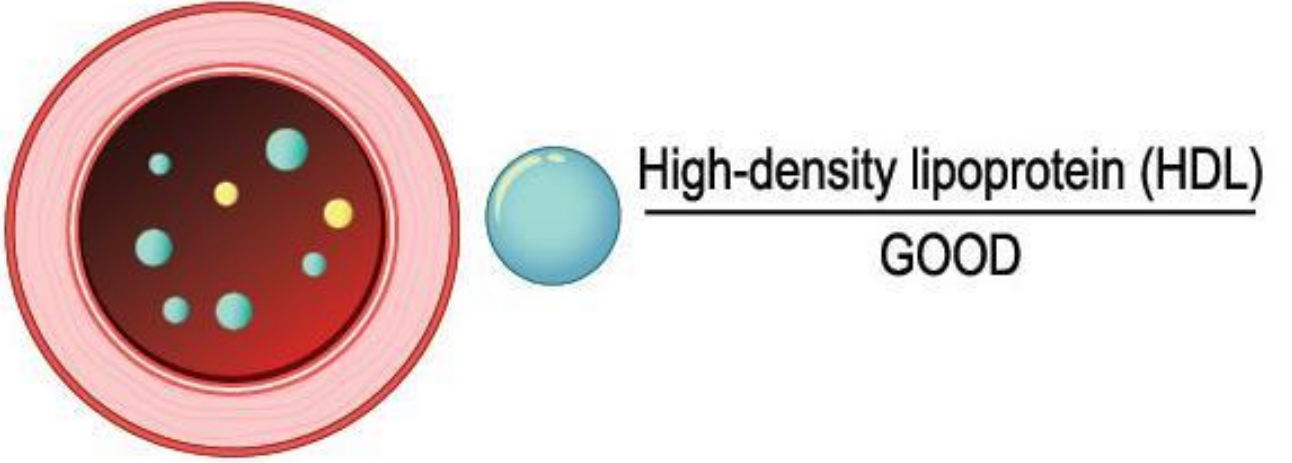
અને હૃદયને આપણો લોહીનો પુરવઠો જળવાઈ રહે છે.

જો આપણે પરીક્ષણ દ્વારા જાણીએ કે હૃદયની ધમનીઓમાં થોડો ભરાવો થઈ રહ્યો છે, તો આપણે તેના વિશે કંઈક કરી શકીએ છીએ.

Chapter.6

શું આપણને પણ "સારું કોલેસ્ટ્રોલ" છે?

- હા, આપણે "ગુડ કોલેસ્ટ્રોલ" અથવા "એચડીએલ" અથવા "હાઈ ડેન્સિટી લિપોપ્રોટીન" કરીએ છીએ, જે સારું કોલેસ્ટ્રોલ છે.



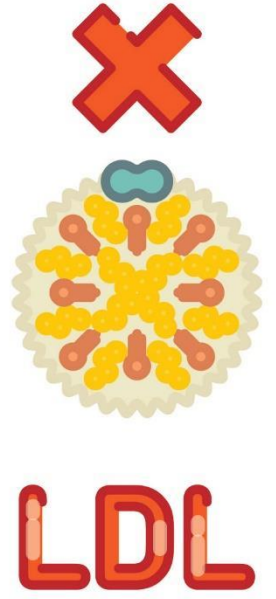
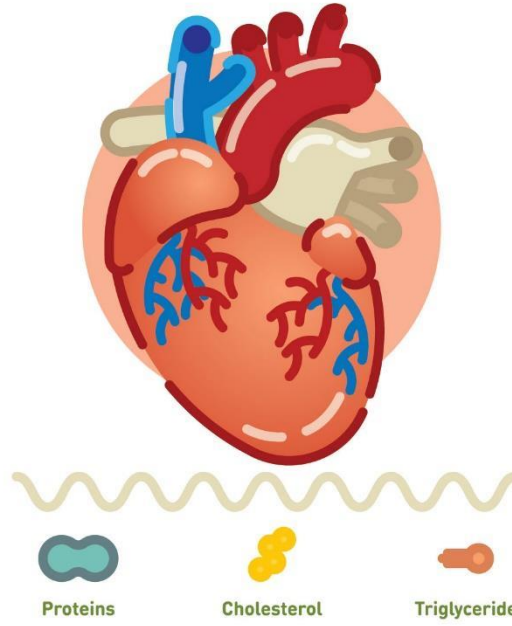
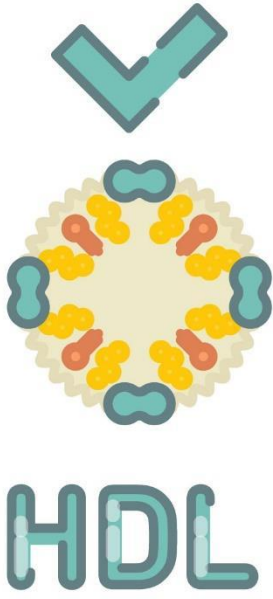
- અમે એચડીએલને ઊંચું રાખવા માગીએ છીએ
- અમે એલડીએલ- નીચું રાખવા માગીએ છીએ

પરંતુ જ્યારે "ખરાબ" રાખવાની દવાઓ હોય છે

"સારા કોલેસ્ટ્રોલ"ને વધારવા માટે હજી સુધી કોઈ દવાઓ નથી માત્ર કસરત /સક્રિય જીવન જ તેને વધારી શકે છે.

જેને "સારું કોલેસ્ટ્રોલ" કહેવામાં આવે છે
(હાઈ ડેન્સિટી લિપોપ્રોટીન) (એચડીએલ)

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, સારું કોલેસ્ટ્રોલ
કલોગિંગની પ્રક્રિયાને ઉલટાવી શકે છે.



Chapter.7

"સારું કોલેસ્ટ્રોલ" શું કરે છે?

સારું કોલેસ્ટ્રોલ આપણને આપણા હૃદયની ધમનીઓમાં ભરાયેલા અવરોધને ઓગાળવામાં મદદ કરે છે.

(અને અન્ય રક્તવાહિનીઓ પણ) અને આપણી રક્તવાહિનીઓમાં લોહીને વહેતું રાખે છે.

Normal Artery



Cholesterol in Artery



Chapter.8

શા માટે કોઈ પણ વ્યક્તિ "સારા કોલેસ્ટ્રોલ" ને વધારવા માટે દવાઓ બનાવતું નથી?

ઘણાં સંશોધનો થઈ રહ્યાં છે.

જે પણ સંસ્થા/પ્રયોગશાળા "સારા કોલેસ્ટ્રોલ"ને વધારવા માટે દવા બનાવે છે, તે અબજો ડોલર (કરોડો રૂપિયા)ની કમાણી કરશે.

➔ હજી સુધી કોઈ દવા ઉપલબ્ધ નથી.



Conclusion

અસ્વીકરણ તમારે હજી પણ તમારા ફિઝિશિયન સાથે ફોલોઅપ કરવાની જરૂર છે.

અમે ડોક્ટરો "સ્ટેટિન્સ" લઈએ છીએ, "તમે" કેમ નહીં.

મારા મૈત્રીવર્તુળમાં હું જાણું છું; મેં તમને જે આંકડાનો ઉલ્લેખ કર્યો છે તેની અંદર તેમના ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ (50-60ની વચ્ચે)ના સ્તરને જાળવી રાખવા માટે તમામ ચિકિત્સકો સ્ટેટિનનો નાનો ડોઝ લે છે.