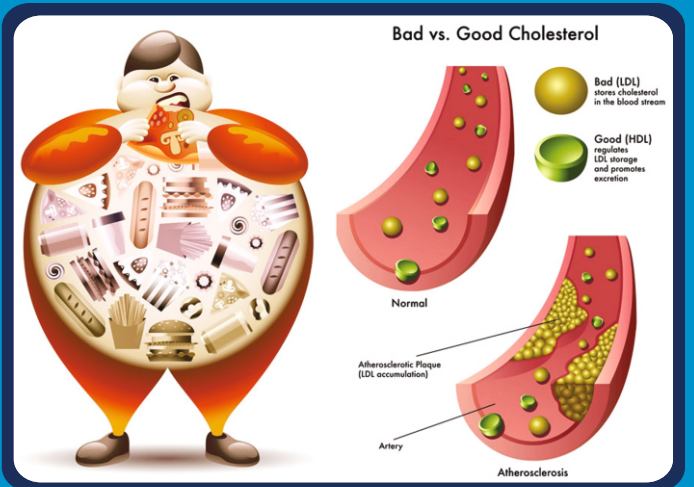




કોલેસ્ટ્રોલ

કોલેસ્ટેરોલ એટલે શું ?

- “બ્લડ લિપિડ્સ” - લોહીમાંના સઘળા ચરબી જેવા પદાર્થને આ નામ અપાયું છે, કોલેસ્ટેરોલ તથા ટ્રાયગ્લિસરાઈડ્સ નો પણ આમાં સમાવેશ થાય છે.
- લોહીમાં ઘટ્ટ ચરબીયુક્ત પદાર્થ હોય તેને કોલેસ્ટેરોલ કહે છે. મુખ્યત્વે તે શરીરમાં બને છે. આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ તેની ઘટ્ટ ચરબીમાંથી કાળજું (લિવર) / પિતાશય કોલેસ્ટેરોલ બનાવે છે.
- સમગ્ર શરીરમાં, દરેક કોષ યોગ્ય કામ કરે તે માટે કોલેસ્ટેરોલ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. એમ છતાં, લોહીમાં કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ વધારે પડતું થઈ જવાને કારણે કોરોનરી હાર્ટ ડિસીઝ (હાર્ટ એટેક અને એન્જાઈના) થવાનું જોખમ થાય છે.
- કોલેસ્ટેરોલ બે પ્રકારના હોય છે
 - **LDL** જે ‘ખરાબ’ પ્રકારનું કોલેસ્ટેરોલ છે.
 - **HDL** જે ‘સારા’ પ્રકારનું કોલેસ્ટેરોલ છે કેમ કે તે એલ.ડી.એલ. નામના ખરાબ કોલેસ્ટેરોલને લોહીના પ્રવાહ માંથી ઓછું કરે છે.



લોહીમાં કોલેસ્ટેરોલ નું ઉંચું પ્રમાણ ક્યારે ધ્યાનમાં લેવાય છે ?



તંદુરસ્ત વ્યક્તિમાં કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ નીચે પ્રમાણે હોય છે.

ટોટલ પ્લાઝમાં કોલેસ્ટેરોલ ઘનતા 200mg/100 ml નીચે પ્રમાણે વિભાજીત હોય છે.

- HDL : 50mg / 100 ml
- LDL : 140 mg / 100 ml
- VLDL : 10 mg / 100 ml
- ટ્રાઇ ગ્લિસરાઇડ < 50mg/100 ml

તમારા કોલેસ્ટેરોલના પ્રમાણને અંકુશમાં રાખવું અગત્યનું છે. કેમ કે કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ ઉંચું રહે તો હૃદયરોગ થવાનું જોખમ રહે છે. કોલેસ્ટેરોલના ઉંચા પ્રમાણથી હૃદય રોગનું જોખમ **56%** જેટલું વધે છે.

હૃદયરોગ થવાના બીજા જોખમી પરિબલો નીચે પ્રમાણે છે.

- ડાયાબિટીસ
- ધૂમ્રપાન
- લોહીનું ઉંચું દબાણ
- શારિરીક પ્રવૃત્તિઓનો અભાવ
- વધારે પડતું વજન અથવા સ્થૂળતા
- હૃદયરોગની આનુવાંશિકતા - તમારા માતા-પિતા અથવા લોહીના સંબંધ ધરાવતી અન્ય વ્યક્તિઓમાં હૃદયરોગ હોવો.

તમને જો કોલેસ્ટેરોલ નું ઉચ્ચ પ્રમાણ રહેતું હોય અને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે એક અથવા વધુ પરિબલો હોય તો તમને હૃદયરોગનો હુમલો આવવાનું જોખમ સરેરાશ કરતાં વધી જાય છે.

લોહીમાં કોલેસ્ટેરોલ નું ઉંચું પ્રમાણ કેવી રીતે થાય છે ?

- યુનાઈટેડ કિંગડમમાં લોહીમાં કોલેસ્ટેરોલનું ઉંચું પ્રમાણ રહેવાનું સૌથી મુખ્ય કારણ ચરબીવાળો ખોરાક છે.
- આમ છતાં, આરોગ્યપ્રદ રેસા યુક્ત ખોરાક લીધા પછી પણ કેટલાંક લોકોમાં લોહીમાં કોલેસ્ટેરોલનું ઉંચું પ્રમાણ જોવા મળે છે.
- થાઈરોઈડની ગ્રંથિ જોઈએ તેટલી પ્રવૃત્ત રહેતી ન હોય, કિડનીની મુશ્કેલીઓ લાંબા ગાળાથી રહેતી હોય તેમજ વધારે પ્રમાણમાં દારૂ પીવામાં આવતો હોય તો પણ તેવા લોકોમાં કોલેસ્ટેરોલ નું ઉંચું પ્રમાણ રહેતું હોય છે.
- વળી વારસાગત કારણોસર (ફેમિલિયલ હાયપરલિપિડીમિયા) દર 500 માણસે 1 ને કોલેસ્ટેરોલનું ઉંચું પ્રમાણ રહેતું હોય છે.

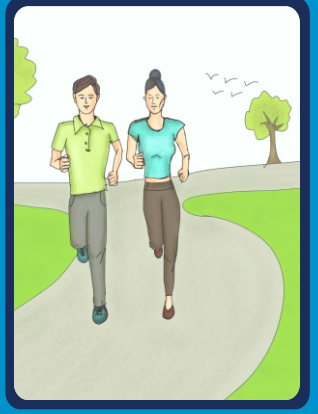
ડીસલીપીડેમીયા (ખરાબ કોલેસ્ટેરોલ) માટે નિવારક પગલાં

- ઓછી કેલરી તથા ઓછી ચરબી વાળો આહાર લેવો.
- તળેલો ખોરાક અને જંકફૂડ ટાળવું.
- ફળો અને લીલા શાકભાજી ખોરાકમાં વધુ પડતા લેવા.
- શારિરીક પ્રવૃત્તિ કરવી. જેમકે ચાલવું, દોડવું, સાઈકલ ચલાવવી, તરવું વગેરે.
- ખરાબ કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ ઓછું કરતી દવાઓ- (સ્ટેટીન્સ) માત્ર ડૉક્ટરની સલાહ અનુસાર લેવી.

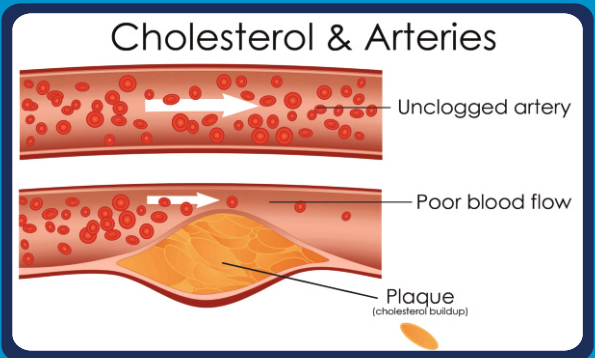


શારીરિક પ્રવૃત્તિ કોલેસ્ટેરોલના પ્રમાણમાં કઈ રીતે સુધારો લાવી શકે છે ?

- અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા પાંચ દિવસ, અડધા કલાક ઝડપથી હરવા ફરવા કે સાર્થકલ ફેરવવા જેવી શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ નિયમિતપણે કરવાથી લોહીમાં કોલેસ્ટેરોલ નું પ્રમાણ સુધરી શકે છે.



- આ 30 મિનિટની પ્રવૃત્તિ એક સાથે પણ કરી શકાય અથવા નાના અંતરે દસ દસ મિનિટના ગાળા માટે પણ કરી શકાય છે. પ્રવૃત્તિ રહેવાને કારણે એચ. ડી. એલ. કોલેસ્ટેરોલનું (સારા કોલેસ્ટેરોલનું) પ્રમાણ વધી શકે છે. તેનાથી લોહીનું દબાણ ઘટે છે.
- વ્યક્તિની તંદુરસ્તી તેમજ યોગ્ય વજન જળવાય છે. વળી ડાયાબિટીસનું જોખમ પણ ઘટે છે.
- શારીરિક પ્રવૃત્તિનો સૌથી વધારે લાભ લેવો હોય તો શરીરમાં ગરમાવો પેદા થાય ત્યાં સુધી તે પ્રવૃત્તિ ચાલુ રાખવી જોઈએ. શારીરિક પ્રવૃત્તિની ધીમે ધીમે શરૂઆત કરીને મુકામ સુધી પહોંચવું જોઈએ.



દવાથી કોલેસ્ટેરોલ નું પ્રમાણ ઓછું થઈ શકે છે ?

- કોલેસ્ટેરોલ ઘટાડે તેવી દવા લેવાની જરૂર છે કે નહિ તેનો આધાર વ્યક્તિના કોલેસ્ટેરોલના પ્રમાણ પર રહેલો છે, સાથે સાથે વ્યક્તિને હૃદયરોગનું જોખમ કેટલું છે તેના પર પણ તે અવલંબે છે.
- હૃદયરોગનું જોખમ નીચે જણાવેલ પરિસ્થિતિઓમાં સવિશેષ રહે છે.
 - જો વ્યક્તિને ડાયાબિટીસ હોય
 - વ્યક્તિના લોહીમાં કોલેસ્ટેરોલનું વધુ પ્રમાણ તેમજ લોહીનું ઉંચું દબાણ રહેતું હોય
 - જો વ્યક્તિ ધૂમ્રપાન કરતી હોય
 - જો વ્યક્તિને હાર્ટ એટેક અથવા સ્ટ્રોક આવી ગયો હોય
 - જો વ્યક્તિને એન્જાઈના કે 'પેરિફેરલ આર્ટરિયલ ડિસીઝ' હોય
 - જો વ્યક્તિએ બાયપાસ સર્જરી કે એન્જિયોપ્લાસ્ટી કરાવી હોય
- આવી પરિસ્થિતિઓમાં હૃદયરોગનું જોખમ વધતુ હોવાથી ડૉક્ટર કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ ઓછું કરવાની દવા લેવાનું જણાવે છે.



યુ. એન. મહેતા

ઇન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ કાર્ડિયોલોજી એન્ડ રીસર્ચ સેન્ટર

(બી.જે. મેડીકલ કોલેજ, અમદાવાદ સાથે સંલગ્ન)

સિવિલ હોસ્પિટલ (મેડીસીટી કેમ્પસ), અસારવા, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૬

www.unmicrc.org

