

For Appointments and Referrals Call
Office of Women's Health
1-800-793-8090
www.PreventionMatters.org

콜레스테롤과 심장질환

콜레스테롤은 무엇입니까?

콜레스테롤은 심장질환을 유발하는 중요한 요소 중 하나입니다. 콜레스테롤 수치가 높을수록, 심장질환의 위험은 높아지게 됩니다. 콜레스테롤은 정상적인 세포의 기능을 갖고 있는 부드러운 wax 같은 것입니다. 통상적으로 간은 우리몸이 지탱하기에 필요한 모든 콜레스테롤을 생산하고 있습니다. 우리들은 식사를 통하여 콜레스테롤을 추가적으로 섭취합니다. 육류, 계란, 유제품들은 콜레스테롤의 일반적인 원천입니다. 당신의 콜레스테롤이 높지 않더라도 건강한 식요소법, 매 2-3 년마다 콜레스테롤 검사 등을 실행한다면 몸을 건강하게 유지할 수 있습니다. 콜레스테롤에는 LDL 과 HDL 의 두가지 유형이 있습니다. 당신의 콜레스테롤 수치는 LDL, HDL 과 TG 를 합한 수치입니다.

LDL 이란 무엇입니까?

LDL 이나 밀도가 낮은 lipoprotein 은 나쁜 종류의 콜레스테롤입니다. 피속에 이런 콜레스테롤이 많을 경우에는 동맥의 벽안에 쌓이거나 덩어리로 뭉쳐져서 피의 순환을 어렵게 만듭니다. 좋은 LDL 의 수치는 100 미만입니다.

HDL 이란 무엇입니까?

HDL 이나 밀도가 높은 lipoprotein 은 좋은 종류의 콜레스테롤입니다. 이런 종류의 콜레스테롤은 동맥으로부터 plaque 를 멀리 간으로 운반하여 체외로 방출시킵니다. 좋은 HDL 의 수치는 60 이나 그 이상입니다.

Triglycerides 은 무엇입니까?

Triglycerides 은 체내에 축적되는 지방이나 음식으로 부터 오는 피속에 있는 지방입니다. 높은 triglyceride 수치는 설탕, 술, 지방의 섭취나 당뇨병, 비만증 같은 질병 때문에 생길 수 있습니다.

콜레스테롤을 개선하는 방법으로는:

- 식물성 음식을 섭취하십시오 (과일, 야채와 섬유질식품).
- 포화성 지방성분과 콜레스테롤이 낮은 음식을 섭취하십시오.
- 체중초과일 경우에는 체중을 줄이시고 담배를 피고 있다면 금연을 하십시오.
- 매일 30 분의 걷기 같은 운동을 정기적으로 하십시오.
- 당신이 콜레스테롤을 낮추는 약이 필요한지 의사와 상담하십시오.

약물치료

필요한 경우에는 콜레스테롤을 낮추는 약이 권장되고 있습니다. 약을 복용하는 것과 함께 긍정적인 생활방식의 변화가 매우 중요합니다.

운동, 절제있는 식사, 금연, 건강검진을 하십시오!

이 자료는 로스앤젤레스 여성 보건국에서 교육을 목적으로 마련하였습니다. 여기 적힌 정보는 여러분의 의사나 보건소의 지시를 대신하는 것이 아닙니다. 여러분에게 필요한 치료방법의 이로운 점이나 위험요인에 관하여 의사와 상의하십시오.

