



**SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™**

Here for you

Cholesterol

Cholesterol là gì?

Cholesterol là một loại chất béo được tìm thấy trong máu. Cơ thể của quý vị sử dụng cholesterol vì nhiều lý do, nhưng hàm lượng cholesterol cao sẽ làm tăng nguy cơ bị bệnh tim, đau tim hoặc đột quỵ.

Cholesterol Tốt và Cholesterol Xấu

Không phải tất cả cholesterol trong máu đều xấu. Có hai loại cholesterol trong máu mà quý vị nên biết: **HDL** (cholesterol tốt) và **LDL** (cholesterol xấu)

Cholesterol Tốt	Cholesterol Xấu
Cholesterol tốt gọi là HDL	Cholesterol xấu gọi là LDL
Giúp cho động mạch không bị tắc	Tạo mảng bám trong động mạch dẫn đến tắc và đau tim hoặc đột quỵ
Bảo vệ khỏi bệnh tim	Gây bệnh tim
Hàm lượng tốt = 60mg/dL hoặc cao hơn	Hàm lượng tốt = dưới 100mg/dL cho bệnh tiểu đường và dưới 130 cho người không bị tiểu đường



Những điều làm Tăng Cao Nguy cơ Cholesterol trong Máu của Quý vị

- Cơ thể của quý vị tạo ra quá nhiều cholesterol. (Đây là đặc điểm di truyền của gia đình.)
- Chế độ ăn của quý vị có nhiều chất béo bão hòa hoặc cholesterol.
- Chế độ ăn của quý vị có nhiều đường.
- Quý vị bị bệnh tiểu đường, suy tuyến giáp hoặc bệnh thận.

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **(415) 547-7800** hoặc truy cập **www.sfhp.org**

Đường dây Y tá Trợ giúp Miễn phí 24/7 (877) 977-3397



**SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™**

Here for you

Những Việc Quý vị Có thể Làm để Giảm Hàm lượng LDL-Cholesterol

Tránh những loại thực phẩm sau đây:

- Thịt mỡ, nội tạng (như gan) và thực phẩm chiên
- Sản phẩm sữa nguyên kem
- Bánh quy, bánh xốp và bánh ngọt (nhất là loại bán ở tiệm có “chất béo trans”)

Ăn nhiều các loại thực phẩm sau đây:

- 1% béo hoặc sữa gầy (1 ly sữa nguyên kem có nhiều chất béo bằng 4 miếng thịt hun khói)
- Ưc gà không da, cá và thịt nạc (như thịt heo hay thịt thăn bò còn gọi là “thịt lưng”).
- **Thực phẩm có nhiều chất xơ:**
- Yến mạch, lúa mạch và hạt nguyên cám khác (tránh yến mạch đường)
- Đậu (một số loại như garbanzo, đậu tây, đậu răng và đậu đen)
- Trái cây như chuối và táo
- Rau củ như cải Bruxen và cà rốt

Nếu quý vị thừa cân, thì phải cố gắng giảm cân.

Cố gắng giảm cân bằng cách giảm ăn uống. Chỉ cần giảm một ít trọng lượng cũng có thể giúp giảm cholesterol xấu và cũng giúp cho sức khỏe của quý vị theo cách khác.

Hỏi bác sĩ của mình xem quý vị có cần dùng thuốc giảm cholesterol không.

Làm thế nào để Biết Cholesterol của Quý vị có Cao Hay không

- Đến bác sĩ và yêu cầu xét nghiệm cholesterol. Xét nghiệm này cho biết quý vị có bao nhiêu cholesterol tốt và xấu.
- Bác sĩ sẽ cho biết con số hàm lượng cholesterol toàn phần của quý vị.
- Con số hàm lượng cholesterol toàn phần của quý vị nên dưới 200.

Nguồn:

Harvard Pilgrim Health Care

FDA: www.fda.gov

Bản dịch Thông tin Sức khỏe: www.healthinfotranslations.org

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **(415) 547-7800** hoặc truy cập www.sfhp.org

Đường dây Y tá Trợ giúp Miễn phí 24/7 (877) 977-3397