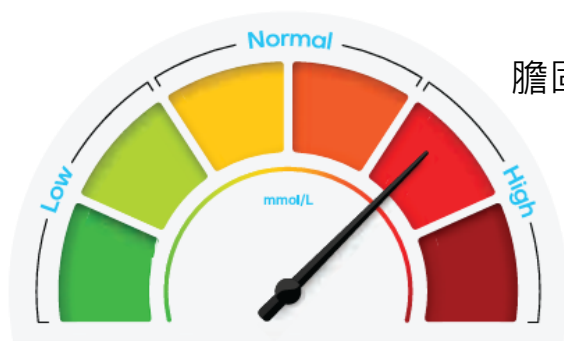


瞭解您的膽固醇

維持健康的膽固醇指數是保持您心臟健康的最好方法。



膽固醇是一種脂肪類的物質，它主要來自兩大來源：

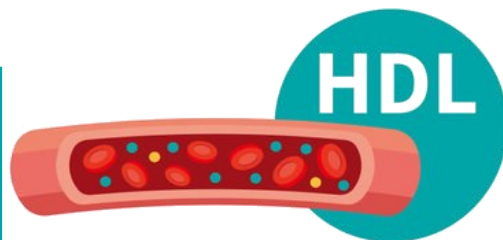
食物和您的身體自然生成

定期檢查您的膽固醇水平，以確保您維持

在健康範圍內是十分重要的。

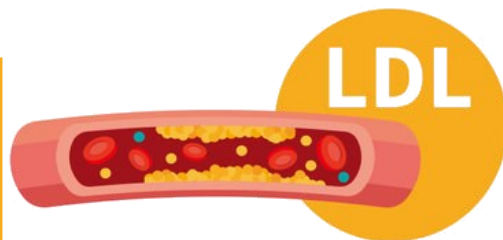
高密度脂蛋白 (HDL) = “好” 膽固醇

高密度脂蛋白數值高有助於減少心臟病和中風的風險。



低密度脂蛋白 (LDL) = “坏” 膽固醇

低密度脂蛋白數值高會增加心臟疾病和中風的風險。



管理膽固醇的實用技巧

- 保持健康飲食：限制食用含有高糖，高鹽和高脂肪的食物。
- 每周保持至少150分鐘中等強度的運動。
- 遵醫囑服用藥物。
- 維持健康體重。
- 戒烟。
- 定期檢查膽固醇水平。與醫生討論您的膽固醇數值以及其對您整體健康風險的影響。

✦ Astrana Health