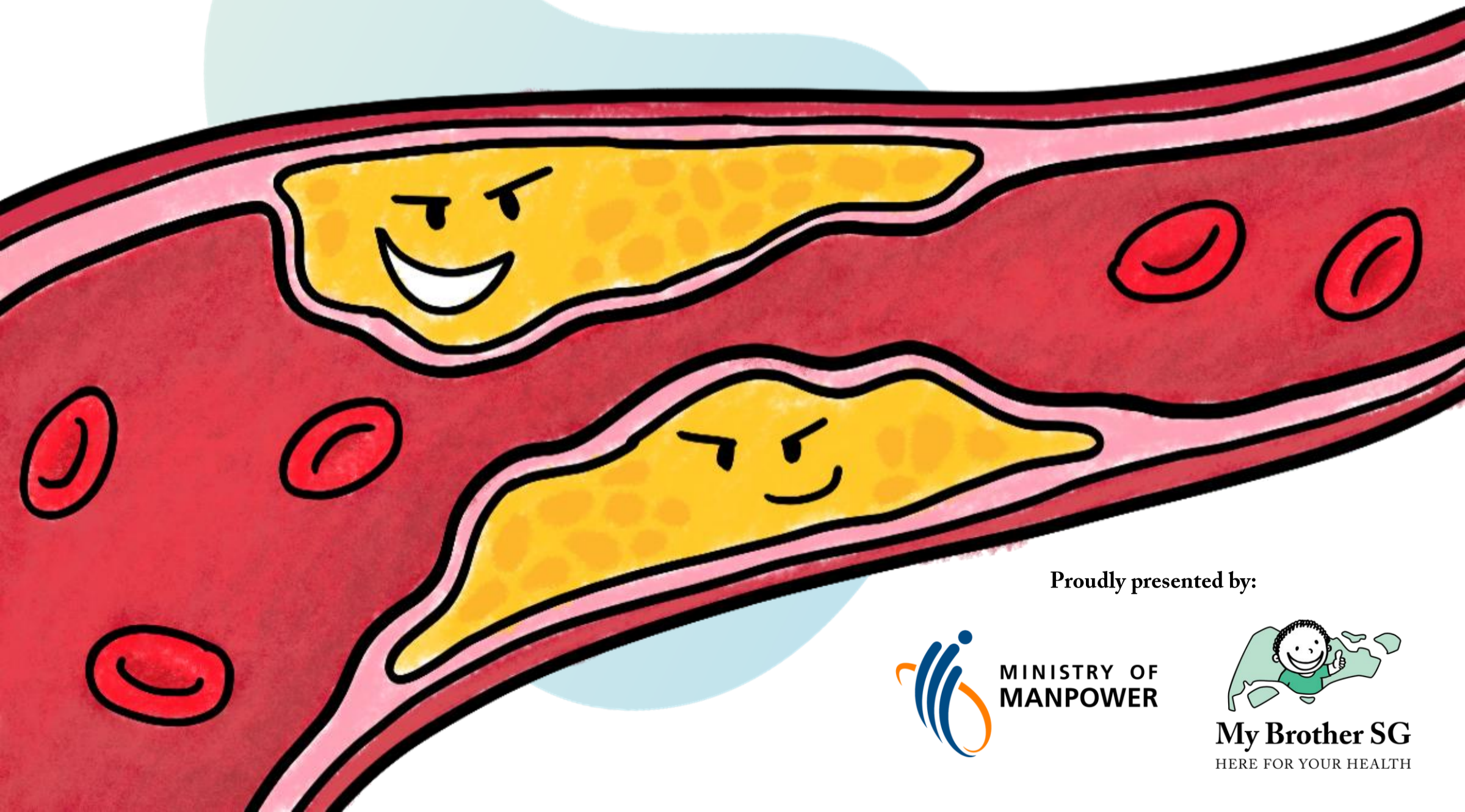




Mẹo giúp bạn khỏe mạnh hơn

Cao Cholesterol là gì?

Cholesterol là một chất giống như chất béo trong máu của bạn. Quá nhiều cholesterol có thể làm tăng nguy cơ đau tim hoặc đột quỵ.



Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



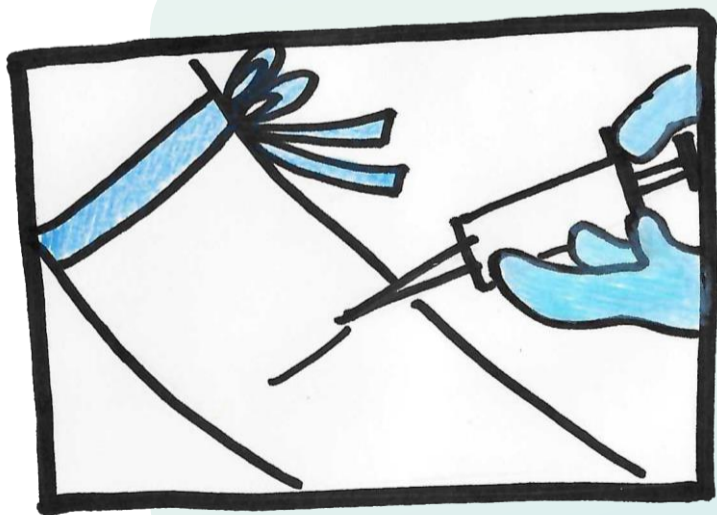
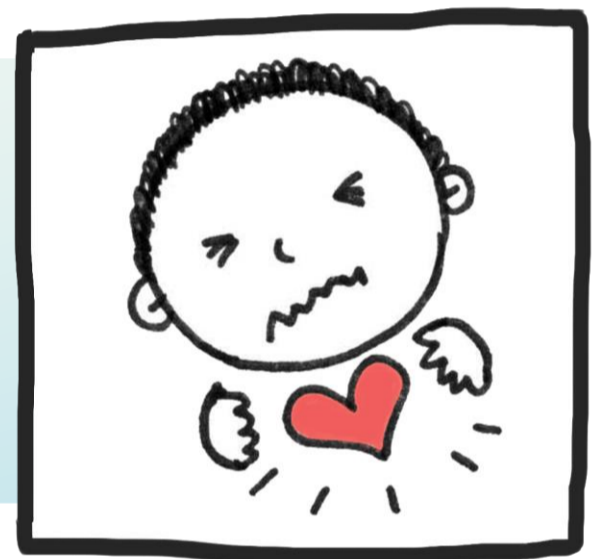
My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

Mẹo giúp bạn khỏe mạnh hơn

Làm thế nào để biết liệu tôi có bị cholesterol cao hay không?

Không có triệu chứng gì.

Hầu hết mọi người phát hiện ra từ xét nghiệm máu.



Điều quan trọng là bạn phải kiểm tra mức cholesterol của mình với bác sĩ. Hãy đến phòng khám y tế, đặc biệt nếu chủ lao động của bạn đã ghi danh cho bạn với Chương trình Chăm sóc Ban đầu. Tìm các trung tâm y tế gần nhất của bạn và địa điểm của họ [tại đây](#).

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

Mẹo giúp bạn khỏe mạnh hơn

Ngăn ngừa Cholesterol cao!

Hãy làm theo các bước đơn giản sau để giảm nguy cơ bị cholesterol cao!



Có chế độ ăn uống cân bằng.



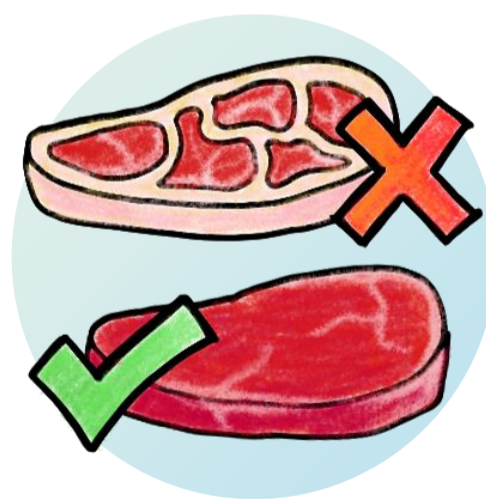
Ăn ít thức ăn mặn.



Tiếp tục hoạt động! Chơi các môn thể thao như bóng đá, cầu lông hoặc bóng chày.



Sử dụng sữa chua ít béo / sữa ít béo trong nấu ăn và tránh dùng nước cốt dừa



Ăn ít thịt mỡ (thịt cừu) và loại bỏ chất béo có thể nhìn thấy khỏi thịt trước khi nấu hoặc ăn.

Proudly presented by:



Nguồn:

1. “Ăn uống lành mạnh để giảm Cholesterol”. HealthHub. Tháng 12 năm 2021.
2. “Tăng lipid máu”. HealthHub. Tháng 2 năm 2022.