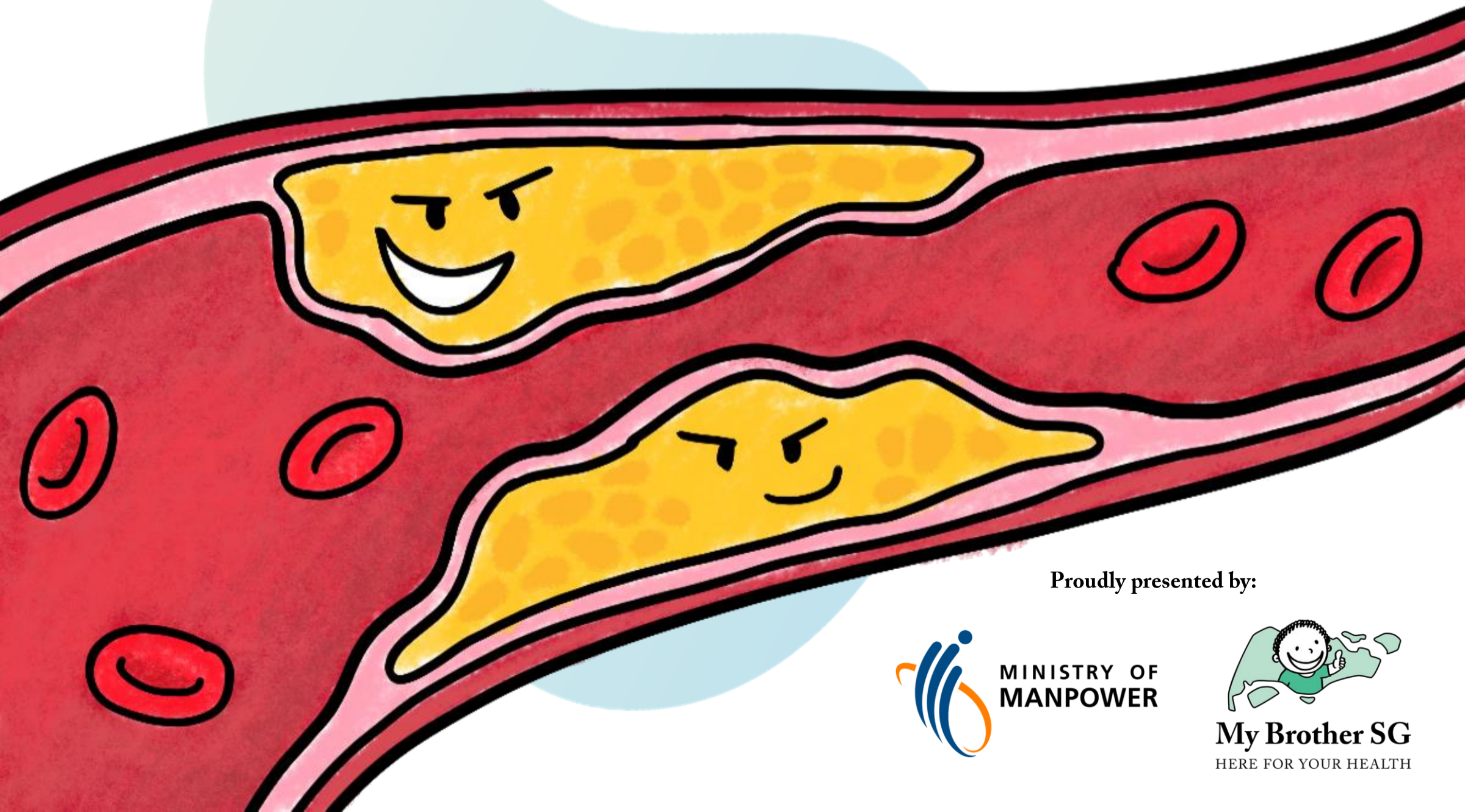


স্বাস্থ্যবান থাকার নিয়মাবলী

উচ্চ কোলেস্টেরল কী?

কোলেস্টেরল হচ্ছে রক্তে চর্বি জাতীয়
জিনিস। উচ্চ কোলেস্টেরল হাট এ্যাটাক বা
স্ট্রোক এর শনকা বাড়িয়ে দেয়।



Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



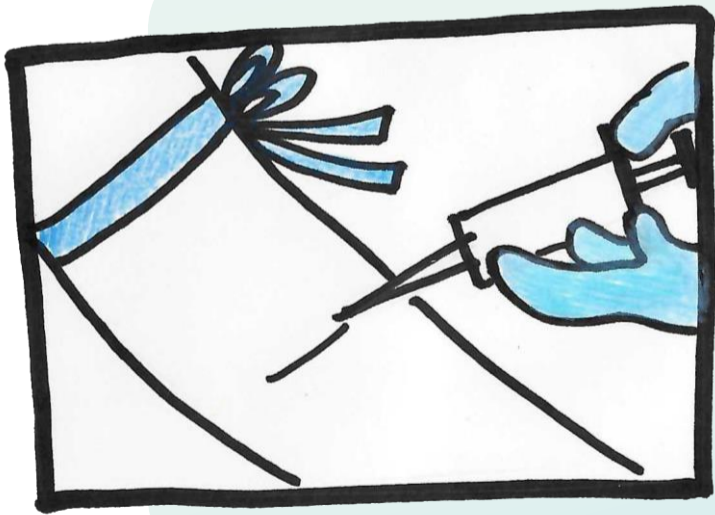
My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

স্বাস্থ্যবান থাকার নিয়মাবলী

আমার উচ্চ কোলেস্টেরল আছে কিনা, তা আমি কীভাবে জানব?

এটির কোন উপসর্গ নেই। বেশিরভাগ মানুষ
রক্ত পরীক্ষা করে জেনে ফেলেন।

দীর্ঘমেয়াদে চিকিৎসা না করলে বুকে ব্যথা, হার্ট
অ্যাটাক বা স্ট্রোক হতে পারে।



ডাক্তার এর কাছ থেকে কোলেস্টেরল এর পরিমাণ
টা পরীক্ষা করে নেওয়াটা খুবই জরুরী। ক্লিনিক এ
যাও আরও যদি তোমার চাকরি দাতা তোমাকে
প্রাথমিক পরিচর্যা পরিকল্পনাতে ভর্তি করিয়ে থাকে।
তোমার সবচেয়ে কাছের মেডিকেল সেন্টার এবং
তার ঠিকানা [এখানে](#) দেখো।

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

স্বাস্থ্যবান থাকার নিয়মাবলী

উচ্চ কোলেস্টেরল প্রতিরোধ করুন!

উচ্চ কোলেস্টেরল হওয়ার ঝুঁকি কমাতে এই সহজ পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করুন!



সুষম খাদ্য খাবেন।



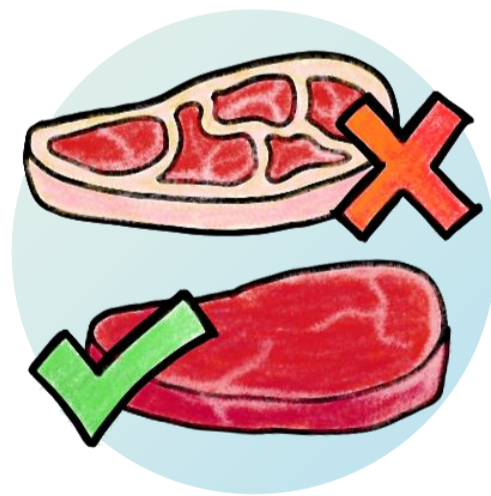
লবণ যুক্ত খাবার কম
খাবেন।



স্বক্রিয় থাকতে হবে। ক্রিকেট,
ফুটবল এর মত খেলা খেলতে
হবে।



রান্না তে কম চর্বি যুক্ত দুধ বা
দই ব্যবহার করতে হবে এবং
নারিকেলের দুধ ব্যবহার করা
থেকে বিরত থাকতে হবে।



চর্বি জাতীয় খাদ্য কম খেতে হবে
এবং রান্না করার সময় বা
খাওয়ার সময় মাংস থেকে চর্বি
বাদ দিয়ে দিতে হবে।

Proudly presented by:



সূত্র:

1. "Healthy Eating for Lowering Cholesterol". HealthHub. December 2021.
2. "Hyperlipidemia". HealthHub. February 2022.