

Cholesterol एक चिकना, मोम जैसा पदार्थ है जो हमारे शरीर में प्राकृतिक रूप से बनता है। यह पूरी तरह बुरा नहीं है, बल्कि शरीर की कई जरूरी प्रक्रियाओं के लिए आवश्यक है। यह हमारे लीवर (Liver) द्वारा बनता है और खून के माध्यम से पूरे शरीर में पहुँचता है।

अब देखते हैं Cholesterol की जरूरत क्यों होती है? 1 हार्मोन बनाने में 2 विटामिन D बनाने में 3 कोशिकाओं (Cells) की दीवार मजबूत रखने में 4 पाचन के लिए जरूरी बाइल जूस बनाने में लेकिन समस्या तब शुरू होती है जब cholesterol की मात्रा जरूरत से ज्यादा बढ़ जाती है।

अब जानते हैं Cholesterol कितने प्रकार का होता है

LDL (Low Density Lipoprotein) - इसे "खराब cholesterol" कहा जाता है। यह धमनियों (Arteries) में जमा होकर ब्लॉकेज पैदा कर सकता है।

HDL (High Density Lipoprotein) - इसे "अच्छा cholesterol" कहा जाता है। यह शरीर से अतिरिक्त cholesterol को हटाने में मदद करता है।

अगर LDL बढ़े और HDL कम हो जाए, तो दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

Cholesterol कैसे बढ़ता है

आजकल की अनियमित जीवनशैली, तला-भुना और जंक फूड, अधिक धी-मक्खन का सेवन, शारीरिक गतिविधि की कमी, मोटापा, धूम्रपान और तनाव cholesterol बढ़ने के मुख्य कारण हैं। कई बार यह समस्या पारिवारिक भी होती है। सबसे खतरनाक बात यह है कि बढ़ा हुआ cholesterol अक्सर बिना किसी लक्षण के शरीर को अंदर ही अंदर नुकसान पहुँचाता रहता है। धीरे-धीरे धमनियों में चर्बी जमने लगती है, जिससे हार्ट अटैक, स्ट्रोक और हाई ब्लड प्रेशर जैसी गंभीर स्थितियाँ पैदा हो सकती हैं।

कितना cholesterol सामान्य माना जाता है

Total cholesterol: 200 mg/dL से कम

LDL: 100 mg/dL से कम

HDL: 40 mg/dL (पुरुष) और 50 mg/dL (महिला) से ज्यादा

अगर आपकी रिपोर्ट इन सीमाओं से बाहर है, तो सावधानी जरूरी है।

अगर total cholesterol 200 mg/dL से ज्यादा हो जाए या LDL का स्तर बढ़ जाए, तो इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। समय पर लिपिड प्रोफाइल टेस्ट करवाना और जीवनशैली में बदलाव करना बेहद जरूरी है। नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, हरी सब्जियाँ, फल और फाइबर युक्त भोजन cholesterol को नियंत्रित रखने में मदद करते हैं। जरूरत पड़ने पर डॉक्टर की सलाह से दवाइयाँ भी लेनी चाहिए।

Cholesterol कैसे कंट्रोल करें

रोज कम से कम 30 मिनट तेज चलें

तली हुई चीजें कम करें

फल, हरी सब्जियाँ और फाइबर युक्त भोजन लें

धूम्रपान से दूर रहें

नियमित लिपिड प्रोफाइल टेस्ट कराएँ

डॉक्टर की सलाह से दवा लें (अगर जरूरत हो)

निष्कर्ष

Cholesterol शरीर के लिए जरूरी है, लेकिन इसकी अधिकता खतरनाक हो सकती है। यह चुपचाप हमारे दिल और धमनियों को नुकसान पहुँचा सकता है। सही खानपान, नियमित व्यायाम और समय-समय पर जांच से हम इसे आसानी से नियंत्रित रख सकते हैं। अपनी सेहत को हल्के में मत लीजिए। क्योंकि दिल स्वस्थ रहेगा, तभी जिंदगी खुशहाल रहेगी।