



iniciadores

cRCT

معلومات برائے

چربی کم کرنے کے



پروجیکٹ از



European Research Council
Established by the European Commission

کیٹالونیا میں کولیسٹرول کی صورتحال



5 میں سے 1 شخص کا کولیسٹرول 250 ملی گرام لی ملی لیٹر سے زیادہ ہوتا ہے



5 میں سے 3 لوگوں کا کولیسٹرول 200 ملی گرام فی ملی لیٹر سے زیادہ ہوتا ہے

ہائی کولیسٹرول کا ارتقاء

کولیسٹرول دل کی بیماریوں کے بڑے اسباب میں سے ایک ہے۔ کولیسٹرول شریانوں میں جمع ہو کر انہیں بند کر دیتا ہے جس سے پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

دل کی شریانیں

دل کی شدید ناکامی
انجائنا پیگٹورس



دماغی شریانیں

دماغی انفریکشن
اسکیمک دماغی ناکامی



باریک شریانیں

چلتے ہوئے ٹانگ میں درد ہونا، جو
آرام کرنے پر ختم ہو جائے۔



کولیسٹرول کی علامات نہیں ہوتیں، زیادہ لوگوں کو مسئلے کا احساس نہیں ہوتا
”کچھ نہ کرنا“ اچھی آپشن نہیں، کولیسٹرول کا مسئلہ خود سے حل نہیں ہوتا

اقدامات

اضافی

دل کی شریانوں کے مسئلے کا خطرہ کم کرنے کے لیے

بلڈ پریشر کنٹرول کرنا*



صحت بخش اور متوازن غذا*



باقاعدگی سے ایکسرسائیز کرنا*



تمباکو نوشی اور شراب سے پرہیز*



وزن کم کرنا*



علاج

1 صحت مند طرز زندگی، متوازن خوراک اور جسمانی مشقت کرنا لازمی ہے۔

1

2 اگر یہ کافی ثابت نہ ہوا تو دیگر ادویات دی جائیں گی تاکہ کولیسٹرول کم کرنے میں مدد ملے۔

2

علاج کا انحصار مرض کی شدت پر ہو گا:

3 اگر ان اقدامات سے کولیسٹرول کم نہ ہوا تو لیپڈ کم کرنے والی دیگر ادویات دی جائیں گی۔

3

علاج کا مقصد کیا ہے؟

- LDL کولیسٹرول میں کمی (برا کولیسٹرول)
- تین طرح کی چربی میں کمی (چربی کی قسم)
- HDL کولیسٹرول (فائدے مند کولیسٹرول) بڑھاتا ہے

علاج کب ضروری ہے؟

بنیادی احتیاط

جب آپ کو دل کی شریانوں کا مسئلہ پہلے کبھی نہ ہوا ہو، لیکن اس کا خطرہ زیادہ ہو۔

ثانوی احتیاط

جب آپ کو شریانوں کا مسئلہ ارٹریوسلروسسز کے باعث ہو۔

Estatinas

Simvastatina / Atorvastatina / Pravastatina

LDL کولیسٹرول میں 20-40% کمی لاتا ہے ✓

سر درد	★ ★
باضمے کے مسائل	★ ★
جگر کی کارکردگی میں تبدیلی	★ ★
پٹھوں میں درد	★ ★

کھانے کے ساتھ یا اس کے بغیر، بہتر ہے کہ رات کے وقت

11

Fibratos

Gemfibrozilo

ٹریگائلسیرائڈز میں 20-40% کمی لاتا ہے ✓

LDL کولیسٹرول میں 7-15% کمی لاتا ہے ✓

باضمہ	★ ★
-------	-----

کھانے کے ساتھ

11

Ezetimiba - اکیلے یا سٹیٹن کے ساتھ

LDL کولیسٹرول میں 12-14% کمی لاتا ہے ✓

سر درد	★ ★
باضمے کے مسائل	★ ★
جگر کی کارکردگی میں تبدیلی*	★ ★
پٹھوں میں درد*	★ ★

کھانے کے ساتھ یا اسکے بغیر

11

*جب سٹیٹن سے ملا کر دینا ہو

بہت عام - 10 میں سے 1 سے زیادہ لوگوں کو متاثر کر سکتا ہے ★ ★

عام - 10 میں سے 1 سے کم لوگوں کو متاثر کر سکتا ہے ★ ★

ہم مل کر فیصلہ کرتے ہیں

کیا آپ کے ذہن میں
آپشن ہے جس پر ہم
نے بات نہیں کی؟

کیا آپ متفق ہیں
دوائی لینے
کے لیے؟

آپ کوئی سوال پوچھنا
چاہتے ہیں؟

فالو اپ

مزید جاننا چاہتے ہیں؟

مرضی کا منصوبہ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

پر اپر کنٹرول

.....

دوا خانہ

نرسنگ کا اختیار

ویب پیج



ویب سائٹ دیکھنے کے لیے QR کوڈ سکین کریں

www.iniciadores.es

SJD Parc Sanitari
Sant Joan de Déu

SJD Sant Joan de Déu
Institut de Recerca

Salut/Institut
Català de la Salut

CONSELL DE
COL·LEGIS FARMACÈUTICS
DE CATALUNYA

Salut/ Agència de Qualitat i Avaluació
Sanitàries de Catalunya

اس پراجیکٹ کے لیے فنڈز یورپی یونین کے Horizon 2020 پروگرام کے تحت چلنے والے European Research Council کی طرف سے جاری کیے گئے ہیں (گرانٹ اگريمنٹ نمبر 948973)

یہ پرچہ لکھنے والوں کے مفادات میں کوئی ٹکراؤ نہیں۔