پێنج سەوزە دەبێتە هۆی دابەزاندنی کۆڵیسترۆڵی خوێن

بەرزبوونەوەی کۆڵیسترۆڵی خوێن کێشەیەکی جدییە، نەبوونی نیشانەش بارودۆخەکە خراپتردەکات، تەنها لە ڕێگەی پشکنینی تایبەتەوە دەتوانرێت بزانرێت کە کۆڵیسترۆڵ بەرزبووەتەوە یاخود نا، بەڵام چەند سەوزەیەك هەیە کاریگەری بەرچاویان هەیە لەسەر دابەزاندنی.

پەیمانگای نیشتیمانی NHLBI بە نەخۆشییەکانی دڵ دەڵێت، “ دەبێت لە تەمەنی نێوان 9 بۆ11 ساڵیدا یەکەمین پشکنینی کۆڵیسترۆڵ ئەنجامبدرێت، هەموو پێنج ساڵ جارێکیش دووبارەبکرێتەوە، بۆ ئەو پیاوانەی تەمەنیان لە نێوان 45 ساڵ بۆ 65 ساڵدایە و ئەو ژنانەش کە تەمەنیان لە نێوان 55 ساڵ بۆ 65 ساڵدایە دەبێت هەموو ساڵێك یاخود دوو ساڵ جارێك بکرێت، سەروو 65 ساڵیش دەبێت هەموو ساڵێك بیکەن.“

ئەگەر کەسەکەش پشکنینی ئەنجامدا و دەرکەوتن کۆڵیسترۆڵی بەرزە، جگە لەوەرگرتنی دەرمانی پێوست دەبێت دووربکەوێتەوە لە خواردنی خوێی لە رادەبەدەر و میوە و سەوزە زیاتربخوات و خواردنی چەورییەکان کەمبکاتەوە و کێشی جەستەی مامناوەند بهێڵێتەوە و دووربکەوێتەوە لە جگەرەکێشان و وەرزش

بکات بە ماوەی 30 خولەك بە شێوەی ڕۆژانە و فشار و دوودڵی و راڕایی لە خۆی دووربخاتەوە.

هەر بە گوێرەی پەیمانگاکە، ئەم سەوزەواتانە سوودی بەرچاویان دەبێت لە دابەزاندنی ئاستی کۆڵیسترۆڵدا: (سپێناغ، قەرنابیت، گێزەر، کولەکەی شیرین، چەوەنەر).