

- HDL ta reskatá e pidanan di LDL ku keda pegá i ta hiba nan higrá bèk i bo higrá ta: sea resiklá e pidanan di LDL i konvertí nan den VLDL nobo òf e ta kima nan i saka nan for di bo kurpa.
- Si bo kome muchu vèt, bo higrá ta traha VLDL èkstra pa transportá e vèt. Mas pida di LDL ta keda pegá, si no tin basta HDL pa reskatá nan. Asina bo arterianan por ferstòp. Si esaki sosodé den un arteria na bo kurason, esei por resultá den un atake di kurason.

Kontrolá bo nivel di kolesteròl

Promé paso pa sigui bo guia pa un bida ku kolesteròl abou ta: kontrolá bo nivel di kolesteròl. Nan sa kontrolá kolesteròl sea riba dia dediká na salú o na fería di salú, na servisio médiko di bo kompania, na ofisina di dòkter, na laboratorio, na sentronan komersial òf médiko i na botika. Hopi biaha e tèst ta grátis òf barata. Unabes bo konosé nivel di bo kolesteròl, bo por sa si bo riesgo pa malesanan di kurason ta mas grandi i kuminsá vigilé bo kolesteròl.

Tèstmentu di kolesteròl

Generalmente no tin mester di hasi preparashon pa tèst kolesteròl. Ta kohe un kantidat chikitu di sanger i ta kontrol'é mesora òf ta mand'é laboratorio. Si ta analisá e mònster na e lugá di tèst mes, bo por haña e resultado den un par di minüt. Si manda e mònster laboratorio, por dura un par di dia promé bo haña resultado.



Yena bo nivel di kolesteròl

Tur tèst di kolesteròl ta dunabo e resultado den forma di un number, ku ta indiká bo kolesteròl total. Tambe e tèst por dunabo e kantidat di kada 3 tipo apart di kolesteròl den bo sanger (**HDL, LDL i VLDL**). Yena bo kantidatnan di kolesteròl den e espasio akibou.

Si bo nivel total di kolesteròl ta ...

	"Deseabel"	"Na rant di ta haltu"	"Haltu"
Total	Ménos di 200	200 - 239	240 òf mas
HDL	35 òf mas	ménos di 35
LDL	Ménos di 130	130 - 159	160 bai ariba

Pabien! Un nivel deseabel di kolesteròl ta punto klave pa un kurason salú. Bo meta ta pa mantené bo kolesteròl na e nivel deseabel akí, siguiendo e pasonan deskribí den e guia akí pa un bida di kolesteròl abou. Komo bo por kore riesgo di haña malesa di kurason, bolbe hasi e tèst pa konfirmá e resultado. Kuminsá baha bo kolesteròl te na e nivel "deseabel", kambiando bo dieta i siguiendo otro pasonan di e guia akí. Komo bo por kore hopi riesgo di haña malesa di kurason. Bai dòkter mesora pa hasi un tèst ku ta inkluí **NIVEL TOTAL, HDL i LDL**.

Kuminsá baha bo kolesteròl, siguiendo e pasonan di e guia akí.

Si bo ta deseá mas informashon riba nutrishon, un kurason salú i malesanan di kurason, akudí serka

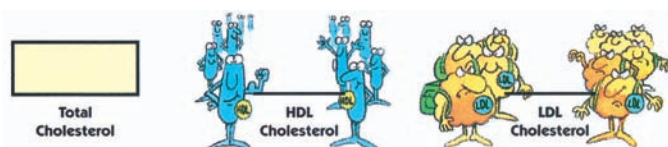
Curaçaoische Hartstichting Fundashon Kuida nos Kurason

tel./fax: 868-3114. E-mail:
mail@kurason.com
www.kurason.com

2^{do}
Edishon

Curaçaoische Hartstichting Fundashon Kuida Nos Kurason

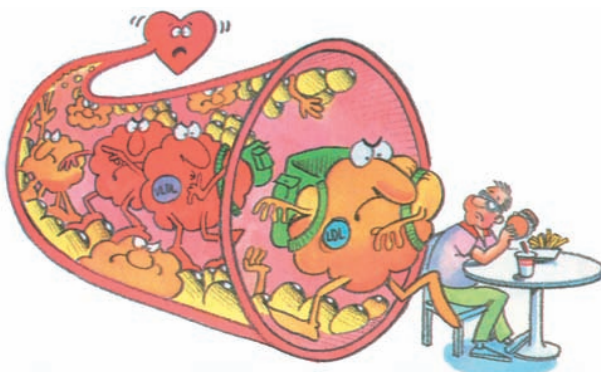
Tene bo kolesteròl bou di kontròl



Tene bo kolesteròl bou di kòntròl Kolesteròl haltu por kuebo di sorpresa

Kolesteròl haltu.

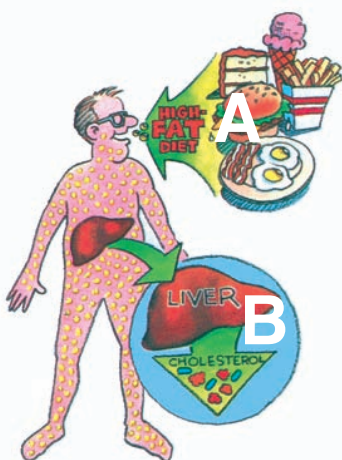
Bo no por mir'è, bo no por tend'é ni sintié. E no ta butabo sinti malu. Hasta bo por ta sintibo bon. Pero si bo kolesteròl bini kuchikuchi i alkansá un nivel muchu haltu, e ta oumentá bo riesgo di atake di kurason, atake di serebro, i otro enfermedatnan kardiovaskular. Kombiná kolesteròl haltu ku otro faktornan di riesgo [kolesteròl den famia, hòmbler riba 45, muhénan riba 55, humamentu, preshon haltu i diabétis] bo por ta den mas problema. P'esei, sa kiko ta e molekul manera was, koló hel, ku yama kolesteròl, i ten'é bou di kòntròl, siguiendo e guia akí pa hiba un bida di kolesteròl abou.



Sa kiko ta kolesteròl

E tarea mas importante di kolesteròl ta: yuda transportá vèt den bo arterianan, komo vèt riba su mes no por kore den bo arterianan (vèt no por meskla ku awa i awa ta e ingrediente mayor di sanger).

Normalmente e sistema di transporte akí ta funshoná bon, pero ora bo kome demasiado vèt i bo kurpa mester transport'é hib'é tur parti di kurpa, por sosodé ku muchu kolesteròl ta



akumulá. Problema serio (*hasta atake di kurason*) por ta e konsekuensha.

A Bo kurpa ta digerí e vèt di bo kuminda i ta mand'é bo higra, kaminda ta proses'é pa distribuyé pa henter bo kurpa.

B Bo higra ta traha kasi tur kolesteròl ku bo kurpa mester pa yuda transportá vèt pa otro partinan di bo kurpa.

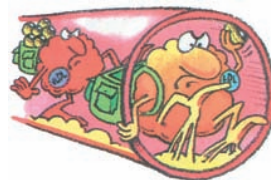
Di unda kolesteròl ta bini?

Bo higra ta traha mayor parti di bo kolesteròl, pa yuda transportá vèt pa tur parti di bo kurpa ku mester di vèt pa energia i reparashon òf e ta hiba e vèt bai deposit'é na algun lugá, manera na bo kustia i barika. Parti di e kolesteròl den bo kurpa ta bini di kuminda ku hopi kolesteròl manera webu, rabu, pòrchòp i fastfood.

Tipo di kolesteròl

Bo higra ta paketé kolesteròl den e asina yamá lipoproteina, ku ta un kombinashon di vèt, kolesteròl i proteina.

Ta eksistí tres sorto di pakete di lipoproteina: **VLDL** (very low density lipoprotein), lipoproteina di densidat mashá abou; **LDL** (low density lipoprotein), lipoproteina di densidat abou; i **HDL** (high density lipoprotein), lipoproteina di densidat haltu. Kada un tin otro tarea den bo kurpa.



VLDL ta transportá vèt di bo higra pa otro partinan di bo kurpa. **VLDL** ta bira **LDL** despues ku e depositá e vèt.

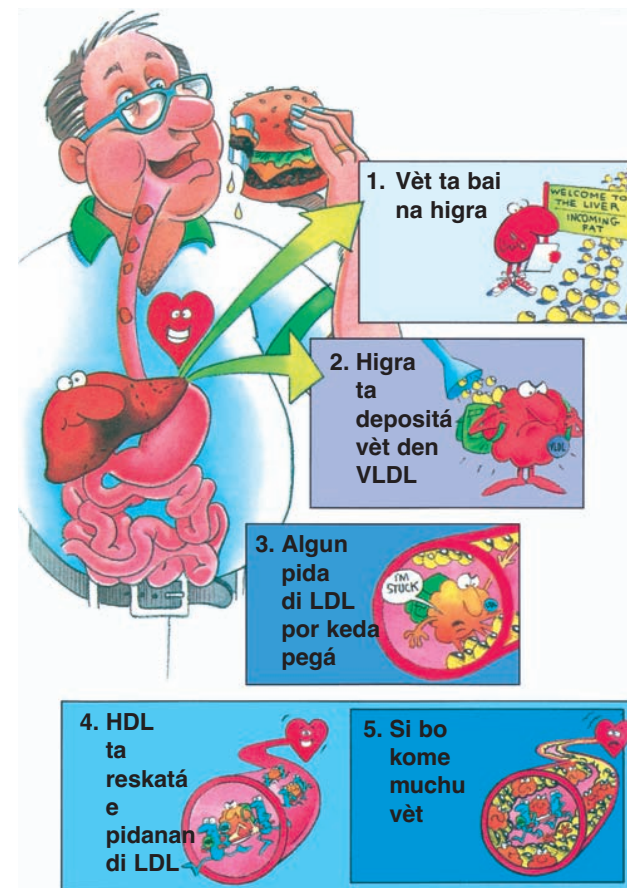
LDL ta mihó konosí komo kolesteròl "malu", komo parti di dje fásilmente ta keda pegá parti paden di bo arterianan.



HDL ta mihó konosí komo kolesteròl "bon", komo e ta pasa kohe i reskatá pidanan di **LDL** ku keda pegá den e arterianan i hiba nan bo higra bèk.

Kon kolesteròl ta funshoná?

Kolesteròl ta yuda transportá vèt ku bo higra a digerí i e ta distribuyé pa henter bo kurpa, usando bo arterianan komo via di transporte. Despues di entregá e vèt, kolesteròl ta bolbe bai bo higra i su tarea ta kuminsá atrobe.



1. Vèt ta bai na higra. Ora bo kome vèt, e ta bai bo stoma, kaminda ta digerí i ta absorbé den bo tripa pa despues mand'é bo higra pa bo higra proses'é i distribuyé pa henter bo kurpa.

2. Higra ta depositá vèt den VLDL i esaki ta transportá e vèt via di bo arterianan pa tur parti di bo kurpa. Ora e VLDL kaba di depositá e vèt, e ta bira LDL.

3. Algun pida di LDL por keda pegá den bo arterianan i asina e pasashi dor di e arterianan ta bira mas smal.