



খারাপ কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণ করুন

■ ডা. মোড়ল নজরুল ইসলাম

কোলেস্টেরল নিয়ে ভাবেন না এমন চল্লিশোর্ধ্ব ব্যক্তি খুঁজে পাওয়া কঠিন। তবে কোলেস্টেরল যেমন ক্ষতিকর তেমনি উপকারী কোলেস্টেরলও আছে। এইচডিএল-কে ভাল কোলেস্টেরল হিসেবে বিবেচনা করা হয়। আর এলডিএল বা লো ডেনসিটি লাইপোপ্রোটিনকে খারাপ কোলেস্টেরল হিসেবে বিবেচনা করা হয়। বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার মতে এলডিএল-এর মাত্রা ৭৭ থাকা উচিত। এই কোলেস্টেরল হার্টের রক্তনালীতে জমে রক্ত সৃষ্টি করতে পারে এবং হার্ট এ্যাটাকের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। তাই সব সময় এলডিএল কোলেস্টেরল স্বাভাবিক রাখা উচিত। পাশাপাশি ভাল কোলেস্টেরল বলে বিবেচিত এইচডিএল-এর মাত্রা ৩৫-এর বেশি থাকা হার্টের জন্য ভালো। এই এইচডিএল কোলেস্টেরল হার্টের রক্তনালীতে চর্বি জমা হতে বাধার সৃষ্টি করে এবং রক্তে খারাপ কোলেস্টেরল এর পরিমাণ কমাতে সাহায্য করে। তাই হৃদরোগের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তিদের রক্তের খারাপ কোলেস্টেরল স্বাভাবিক রাখার চেষ্টা করা উচিত। আমেরিকান হার্ট এসোসিয়েশনের মতে চর্বিযুক্ত খাবার কম খাওয়া বা বর্জন, নিয়মিত ব্যায়াম করা ও ধূমপান বর্জন করে কোলেস্টেরল-এর ঝুঁকিসমূহ হতে রক্ষা পাওয়া সম্ভব। পাশাপাশি ব্যায়াম করলে যেমন ভালো কোলেস্টেরলের মাত্রা বাড়ে তেমনি খারাপ কোলেস্টেরলের পরিমাণও হ্রাস পায়। এছাড়া আজকাল ভালো কোলেস্টেরল বাড়ানোর ক্ষেত্রে এক ধরনের ওষুধ পাওয়া যায়। তবে কোন অবস্থাতেই চিকিৎসকের পরামর্শ ব্যতীত কোলেস্টেরল-ব্যাধি বা কমানোর ওষুধ সেবন করা উচিত নয়।