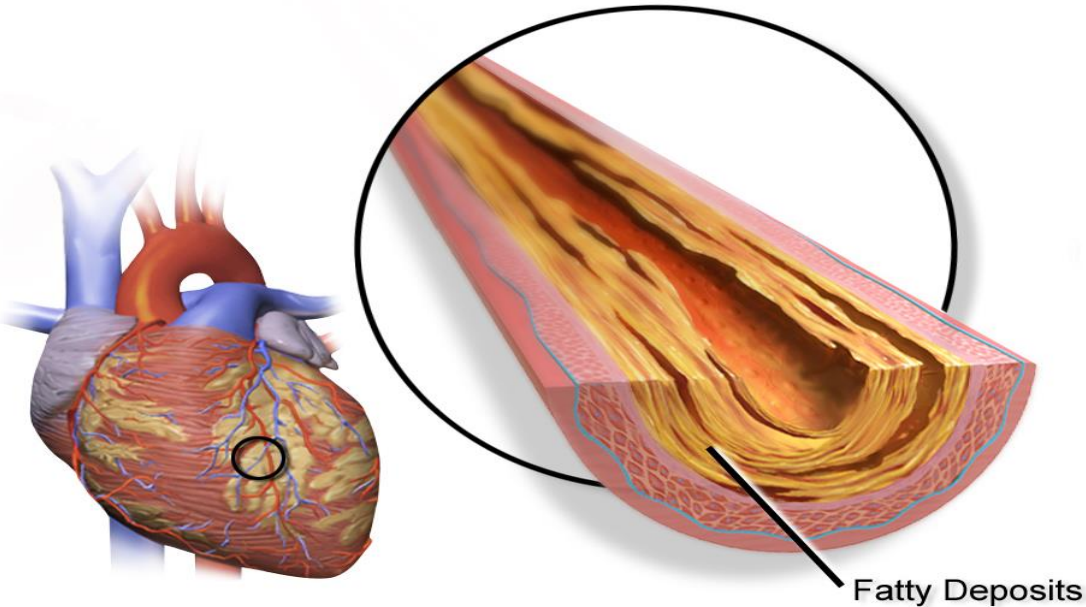


ارتقاء سواد سلامت: چربی خون بالا

آیا میدانید که :



۱- چند درصد افراد جامعه چربی خون بالا دارند ؟

حدود ۴۰٪ بالغین چربی خون بالا دارند.

۲- علایم چربی خون بالا کدامند ؟

معمولا علامت واضح و اختصاصی ندارند.

۳- عوارض چربی خون بالا کدامند ؟

عارضه اصلی و مهم تنگ کردن عروق قلبی و مغزی و سکته میباشد.

۴- درمان چربی خون بالا چیست ؟

تغذیه و فعالیت بدنی مناسب و استفاده از داروهای لازم

۵- ورزش چه نقشی در کنترل چربی خون دارد ؟

نقش مهمی در کم کردن وزن و چربی بد خون و بالا بردن چربی خوب خون دارد.