

## Kontrolá bo nivel di kolesteròl

Promé paso pa un bida ku kolesteròl abou ta: kontrolá bo nivel di kolesteròl. Nan sa kontrolá kolesteròl sea riba dia dediká na salú òf na feria di salú, na servisio médica di bo kompania, na ofisina di dòkter, laboratorio, sentronan komersial òf médica i na botika. Hopi baha e test ta gratis òf barata. Unabes bo konosé nivel di bo kolesteròl, bo por sa si bo riesgo pa, por ehèmpel malesanan di kurason i bo por kuminsa vigila esaki.

## Testmentu di kolesteròl

Generalmente no tin mester di hasi preparashon pa test kolesteròl. Ta kohe un kantidat chikí di sanger i ta kontrola esaki mesora òf ta mandé laboratorio. Si ta analisá e sanger na e sitio di test mes, bo por haña e resultado den un par di minut. Si a manda e sanger laboratorio, por dura un par di dia promé bo haña resultado.

## Yena bo nivel di kolesteròl

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

Si bo nivel total di kolesteròl ta...

	“Deseabel”	“Na rant di ta haltu”	“Haltu”
Total	Ménos ku 200	200-239	240 òf mas
HDL	35 òf mas	.....	Ménos ku 35
LDL	Ménos ku 130	130-159	160 bai ariba

Pabien! Un nivel deseabel di kolesteròl ta punto klave pa un kurason saludabel. Bo meta ta pa mantené bo kolesteròl na e nivel deseabel aki, siguiendo e pasanan deskribí den e foyeto aki pa un bida di kolesteròl abou. Komo bo por kore riesgo di haña malesa di kurason, bolbe hasi e test pa konfirma e resultado. Kuminsa baha bo kolesteròl te na e nivel deseabel, cambiando bo dieta i siguiendo otro pasanan di e foyeto aki. Bai dòkter mesora pa hasi un test ku ta inkluí Nivel total, HDL i LDL.

Pa mas informashon, yama:

### Fundashon Kuida Nos Kurason

Petroleumweg 7, Kòrsou, C.W.  
Tel/Fax: 868-3114  
[mail@kurason.com](mailto:mail@kurason.com)  
[www.kurason.com](http://www.kurason.com)



#kurason

#curacaoheartfoundation  
#curacaoschehartstichting



**TENE BO KOLESTRÒL  
BOU DI KÒNTRÒL**

# TENE BO KOLESTERÒL BOU DI KÒNTRÒL

Kolesteròl haltu por sorpresábo

## Kolesteròl haltu.

Bo no por mir'é, bo no por tend'é ni sintié. E no ta butabo sinti malu. Bo por ta sintibo bon mes. Pero sib o kolesteròl bini kuchikuchi i alkansá un nivel muchu haltu, e ta oumenta bo riesgo di atake di kurason, atake di serebro i otro malesanan kardiovaskular. Kombina kolesteròl haltu ku otro faktornan di riesgo (kolesteròl den famia, hende hòmber riba 45 aña, hende muhé riba 55 aña, humamentu, preshon haltu i diabétis) bo por ta den mas problema. P'esei, sa kiko ta e molekùl manera was, koló hel, ku yama kolesteròl ta purba ten'é bou di kòntròl siguiendo e guia aki pa hiba un bida di kolesteròl abou.

## Sa kiko ta kolesteròl

E tarea mas importante di kolesteròl ta: yuda transporta vèt den bo arterianan, como vèt riba su mes no por kore den bo arterianan (vèt no ta meskla ku awa i awa ta e ingredient mayo di sanger). Normalmente e sistema di transporte aki ta funshona bon. Pero ora bo kome demasiado vèt i bo kurpa mester transport'é hib'è tur parti di kurpa, por sosode ku muchu kolesteròl ta akumulá. Problema serio (hasta atake di kurason) por ta e konsekuensha.

- Bo kurpa ta digerí e vèt di bo kuminda i ta mand'è bo higra, kaminda ta proses'è pa distribuyé pa henter bo kurpa.
- Bo higra ta traha kasi tur kolesteròl ku bo kurpa mester pa yuda transporta vèt pa otro partinan di bo kurpa.

## Di unda kolesteròl ta bin?

Bo higra ta traha mayoria parti di bo kolesteròl, pa yuda transporta vèt na tur parti di bo kurpa ku mester di vèt pa energia i reparashon òf e ta hiba e vèt i bai deposit'è na un lugá manera por ehèmpel bo kustia i barika. Parti di e kolesteròl den bo kurpa ta bini di kuminda ku hopi kolesteròl manera webu, rabu, pòrchòp i fastfood (McDonalds etc).

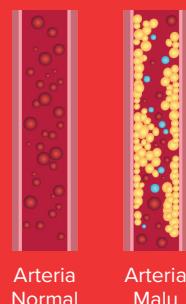
## Tipo di kolesteròl

Bo higra ta paketá kolesteròl den e asina yamá lipoproteina, ku ta un kombinashon di vèt, kolesteròl i proteina. Ta eksisti tres sorto di pakete di lipoproteina:

- VLDL (Very Low Density Lipoprotein) – Lipoproteina di densidat hopi abou.
- LDL (Low Density Lipoprotein) – Lipoproteina di densidat abou.
- HDL (High Density Lipoprotein) – Lipoproteina di densidat haltu.

Kada un tin un tarea den bo kurpa.

- VLDL ta transporta vèt di bo higra pa otro partinan di bo kurpa. VLDL ta bira LDL despues ku e deposita e vèt.
- LDL ta mihó konosí como e kolesteròl "malu", como ku parti di dje fásilmente ta keda pegá parti paden di bo arterianan.
- HDL ta mihó konosí como kolesteròl "bon", como ku e ta pasa kohe i reskatá pidanan di LDL ku keda pegá den e arterianan i hibanan bo higra bék.



- LDL (Malu)
- HDL (Bon)

## Kon kolesteròl ta funshoná?

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

- Vèt ta bai na higra. Ora bo kome vèt e ta bai bo stoma, kaminda ta digerié i ta apsorbé den bo tripa pa despues mand'è bo higra pa bo higra proses'è i distribuyé na henter bo kurpa.
- Higra ta depositá vèt den VLDL i esaki ta transporta e vèt via di bo arterianan pa tur parti di bo kurpa. Ora e VLDL kaba di deposita e vèt, e ta bira LDL.
- Algun pida di LDL por keda pegá den bo arterianan i asina e pasashi dor di e arterianan ta bira mas smal.
- HDL ta reskatá e pidanan di LDL ku keda pegá i ta hibanan higra bék i bo higra ta sea resiklá e pidanan di LDL i konvertí nan den VLDL nobo òf e ta kimanan i saka nan for di bo kurpa.
- Si bo kome muchu vèt, bo higra ta traha VLDL èkstra pa transporta vèt. Mas pida di LDL por keda pegá den bo arterianan. Si no tin suficiente HDL pa reskatá e pida LDL nan aki bo arterianan por ferstòp. Si esaki sosodé por ehempel den un arteria na bo kurason, esaki por okashoná un atake di kurason.

