VOLIM 5, NIMEWO 8

Bilten Sante

DEPATMAN SANTE AK IJYÈN MANTAL VIL NOUYÒK (NEW YORK CITY DEPARTMENT OF HEALTH AND MENTAL HYGIENE)

#42 nan yon seri Bilten sante ki pale de pwoblèm ki enterese tout moun ki abite nan Vil Nouyòk

Kontwòle Kolestewól ou Fè dekwa pou kè ou toujou rete ansante

- Kolestewòl ki wo se yon maladi moun ka *anpeche devlope* oubyen *geri* ki lakòz moun vin soufri kè epi li ka pwovoke aksidan serebwo-vaskilè (kriz apopleksi).
- 1 pèsonaj sou 4 ki abite nan Nouyòk fè kolestewòl, men anpil nan yo pa konn sa.
- Moun ki fè kolestewòl pa santi okenn sentòm. Sèl fason pou ou konnen se kay doktè pou wal fè tchèkòp.
- Li pa prale pou kont li. Wap *kontinye* fè kolestewòl jiskaske ou kòmanse travay sou sa – epi fòk ou kontinye goumen.
- Aktivite fizik, yon bon jan rejim ak yon pwa ki nòmal kapab anpeche epi redwi nivo kolestewòl yon moun.
- Medikaman pou redwi kolestewòl yo pa danjre epi yo efikas.

TAKE CARE NEW YORK
Nap pran swen NYC

NYC Health

«Bon» ak «Move» kolestewòl

Gen de (2) kalite kolestewòl.

LDL - «move» kolestewòl

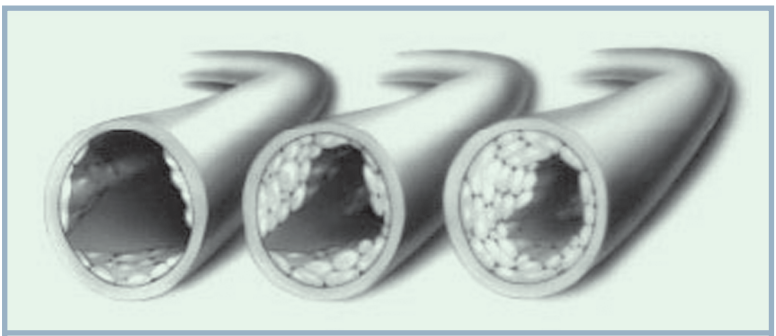
LDL (lipopwoteyin nan yon dansite ki ba) kapab bouche venn moun, sa ogmante chans pou moun nan vin malad nan kè. Kenbe nivo a **B**a.

HDL – «bon» kolestewòl

HDL (lipopwoteyin nan yon dansite ki wo) kapab degaje venn moun, sa redui chans pou moun nan vin malad nan kè. Kenbe nivo a **W**o.

- *Trigliserid* (yon kalite grès) kapab bouche venn yo tou.

Kolestewòl ki wo anpil kapab tiye ou



Plis tan an ap pase, se plis kolestewòl ap fè venn yo vin pi epè sou anddan epi lap bouche yo, pou pwovoke:

- Kriz kadyak
- Apopleksi
- Doulé ensipòtab nan kòf lestomak
- Move sikilasyon
- Lanmò prematire

Rejim, Pwa ou ak Tandans ki gen nan Ras Moun ou soti a Ka Fè Nivo Kolestewòl yon Moun Ogmante

- Moun ki gwo oswa moun ki twò gra gen plis chans pou yo fè kolestewòl, men nenpòt ki moun kapab gen pwoblèm sa a, ni sa ki gwo, ni sa ki pa gwo, menm timoun piti ladann tou.
- Gen de moun tou nivo kolestewòl wo a se nan fanmi yo sa soti.
- Se manje ki gen *grès satire* ak *grès trans* sitou ki fè moun fè kolestewòl.
- Kolestewòl ki gen nan sa wap manje kapab ogmante kolestewòl ki nan san ou tou, men pa menm jan ak grès ki satire yo. Pwodui ki di yo pa gen okenn kolestwòl kapab gen grès satire oswa grès trans kanmenm.

Pa ni gwosi ni megri twòp. Si ou twò gwo, li kapab ogmante nivo move kolestewòl (LDL) ou.

Nivo kolestewòl yo

Kolestewòl total (plis nivo a ba, plis li bon)

- **Ideyal** – Mwens pase 200
- **Limit pou l pa depase** – 200 a 239
- **Wo** – 240 ak plis

«Move» kolestewòl LDL (kenbe nivo a ba)

- **Ideyal** – Mwens pase 100
- **Plis pase nivo ki ideyal lan** – 100 a 129 (MEN – Si li pi wo pase 100, li «Twò wo» pou moun ki kadyak oswa ki gen dyabèt)
- **Limit pou l pa depase** – 130 a 159
- **Wo** – 160 oswa pi plis

«Bon» kolestewòl HDL (kenbe nivo a wo)

- **Ideyal** – 60 pou pi piti
- **Ba** – Mwens pase 40

Trigliserid (plis li ba, plis li bon)

- **Ideyal** – Mwens pase 150
- **Limit pou l pa depase** – 150 a 199
- **Wo** – 200 oswa pi plis

Konnen chif pa ou yo byen

- Gason ki gen 35 kan oswa ki pi gran ak fanm ki gen 45 kan oswa ki pi gran fèt pou yo fè tès san regilyèman pou yo konnen si yo fè kolestewòl.
- Ou ka bezwen fè yon tès fè l pi bonè epi pi souvan sizoka:
  - Ou te fè yon kriz kadyak deja oswa yon aksidan serebro-vaskilè (apopleksi).
  - Ou gen lòt faktè (dyabèt, tansyon, si nan fanmi ou gen anpil moun ki soufri maladi kè bonè, ki twò gwo oswa ki fimen).
- Mande doktè ou la konbyen fwa ou ta dwe teste epi ki wotè nivo kolestewòl ki bon pou ou a ye.

Ou *kapab* kontwòle kolestewòl ou

Pou ou kenbe nivo move kolestewòl (LDL) la ba ak nivo bon kolestewòl (HDL) ou wo:

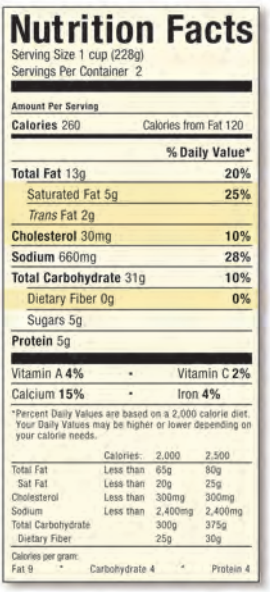
Fè egzèsis. Fè 30 minit aktivite fizik modere (tankou mache vit) pou piti 5 jou omwen pa semènn. Egzèsis kapab ogmante nivo bon kolestewòl (HDL) la.

Manje bagay ki bon pou lasante.

- Manje 5 pòsyon fwi oswa legim omwen chak jou. Ajoute fib nan rejim ou.
- Limite kantite grès satire ak manje ki gen anpil kolestewòl.
- Evite tout grès trans yo. (Pa manje bagay ki gen etikèt ki di yo gen lwil vejetal *ki idwojenize pasyèlman*).
- Chwazi manje ki gen lwil *monoensatire* oswa *poliensatire*.
- Lè wal manje deyò, mande ak ki lwil yo sèvi pou kwit manje a. Nan meni an, chwazi manje ki pa gen anpil grès satire e ki pa gen okenn grès trans ladan yo.
- Al gade nan **Yon bon rejim ap ede ou kontwòle kolestewòl ou** pou ou kapab jwenn plis detay toujou.

Tcheke sa k ekri sou etikèt yon pwodui anvan ou achte l.

- Chèche lis **Enfòmasyon** sou kalite nitrisyon **(Nutrition Facts)** ki gen nan pwodui yo.
- Chwazi manje ki gen "**% Valè**" grès satire ak kolestewòl ki pi ba pa pòsyon an yon moun ka "manje **chak jou**" – li pa dwe plis pase 20%.
  - Pwodui ki adwat la gen 25% Valè grès satire (*saturated fat*) yon moun ka pran pa jou nan chak pòsyon – *sa a twòp*.
  - Li gen 10% Valè kolestewòl (*cholesterol*) yon moun ka pran nan chak pòsyon – *sa a OK*.
- Chwazi manje ki gen 0 gram (SAN OKENN) grès trans (*trans fat*). Pwodui sa a gen 2 gram nan chak pòsyon – *pa achte l !*
- Pou bese move kolestwòl (LDL) la, chwazi manje ki gen anpil fib (*fiber*) – plis pase 20% Valè yon moun ka pran pa jou nan chak pòsyon.



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 120
	% Daily Value*
Total Fat 13g	**20%**
Saturated Fat 5g	**25%**
Trans Fat 2g	
Cholesterol 30mg	**10%**
Sodium 660mg	**28%**
Total Carbohydrate 31g	**10%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 5g	
Protein 5g	

Vitamin A **4%** • Vitamin C **2%**
Calcium **15%** • Iron **4%**

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Si ou fimen, sispann. Fimen bese nivo bon kolestewòl (HDL) yon moun. Pou ou ka jwenn asistans gratis, rele 311 epi mande Nimewo telefòn ki pou ede moun sispann fimen (*Smokers' Quitline*) an.

Medikaman. Lè rejim ak egzèsis pa ase, medikaman ki bese nivo kolestewòl moun yo san danje epi yo efikas. SONJE, si yo te preskri ou yon medikaman, li pwoteje kè ou lè ou pran l!

Kesyon pou ou mande doktè ou la

- Ki nivo kolestewòl mwen?
- Èske se nivo sa yo ki pi bon pou mwen?
- Ki rejim pou m fè epi ki chanjman pou m fè nan lavi m kap bon pou mwen?
- *Si yo preskri ou yon medikaman, toujou mande :*
  - Pandan konbyen tan epi konbyen fwa ou ta dwe pran l?
  - Èske li gen efè segondè?
  - Èske ou ka jwenn yon fòm «jenerik» ki pi bon mache?

Plis enfòmasyon

- Depatman Sante ak Ijyèn Mantal Vil Nouyòk, Pwogram Prevansyon Maladi Kadyovaskilè (NYC Department of Health and Mental Hygiene, Cardiovascular Program): **nyc.gov/heart oswa rele 311 epi mande pou Kolestewòl**
- American Heart Association: **www.americanheart.org/cholesterol oswa 1-800-AHA-USA-1 (1-800-242-8721)**
- Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi (Centers for Disease Control and Prevention): **www.cdc.gov/cvh**
- Enstiti Nasyonal pou Lasante (National Institutes of Health): **www.nhlbi.nih.gov/chd**
- Asosyasyon Doktè Meriken: **www.familydoctor.org/029.xml**
- MedicineNet: **www.medicinenet.com/cholesterol/article.htm**

RELE 311

Pou ou kapab jwenn kopi nenpòt Bilten Sante

Tout Bilten Sante yo disponib tou nan **nyc.gov/health**

Vizite **nyc.gov/health/e-mail** pou ou jwenn yon abònnman pa imèl gratis

Si ou bezwen yon abònnman pa lapòs, voye non ak adrès ou pa imèl bay **healthcml@health.nyc.gov**

Yon rejim byen balanse kapab ede ou kontwole nivo kolestewòl ou

Chwazi manje ki nan gwoup sa yo…

- Poul san po, pwason ak moso vyann ki san grès.
- Pwodui letye san grès oswa sa ki gen 1% grès (lèt, yogout, fwomaj).
- Lwil ak bè san matyè gras *monoensatire* oswa *poliensatire* (tankou oliv, kanola, mayi, grenn koton, pistach, katam, soja, tounesòl).
- Blan ze ak sibstiti ze.
- Manje ki gen anpil fib ladan yo:
  - Fwi konple (tankou pòm, fig, frèz, nektarin, zoranj, pèch, pwa, prin).
  - Legim (tankou bwokoli, chou Brisèl, kawòt, seleri, konkonm, tomat).
  - Legim (pwa, fèv, lantiy).
  - Nwa ak grenn.
  - Grenn konple (tankou diri jònn, avwann, sondavwann, sondeble).

Limite oswa redui manje sa yo…

- Moso vyann bèf ak kochon ki gen anpil grès.
- Chakitri (tankou salami, sosis, pepewoni).
- Ògann bèt la (tankou sèvèl, fwa, ren) – yo chaje ak kolestewòl.
- Chevrèt ak woma (yo chaje ak kolestewòl).
- Pwodui letye ki gen anpil grès (lèt antye, bè, krèm, krèm matye-mwatye, fwomaj, yogout).
- Ze ak tout manje tou kwit ansanm ak aliman ki transfòme ki gen ze ladan yo. Jònn ze a gen anpil kolestewòl (pa gen pwoblèm ak pati *blan an*).
- Manje ki transfòme oswa manje ou achte nan boutik ki gen grès satire oswa asid gra trans (tcheke etikèt pwodui a ki bay **Enfòmasyon** sou nitrisyon **(Nutrition Facts)** an).

VOLIM 5, NIMEWO 8

Bilten Sante

DEPATMAN SANTE AK IJYÈN MANTAL VIL NOUYÒK (NEW YORK CITY DEPARTMENT OF HEALTH AND MENTAL HYGIENE)

#42 nan yon seri Bilten Sante ki pale de pwoblèm ki enterese tout moun ki abite nan Vil Nouyòk.

NEW YORK CITY DEPARTMENT OF HEALTH AND MENTAL HYGIENE
125 Worth Street, Room 1047, CN 33
New York, N.Y. 10013

Kontwòle Kolestewòl Ou: Pou kè ou ka an bòn sante