

## What Do My Cholesterol Levels Mean?

High blood cholesterol signals a higher risk of heart attack and stroke. That's why it's important to have your cholesterol levels checked regularly and discuss them with your doctor. A "lipoprotein profile" is a test to find out your blood cholesterol numbers. It gives information about total cholesterol, LDL ("bad") cholesterol and HDL ("good") cholesterol, as well as triglycerides (blood fats).

### What should my total cholesterol level be?

#### **Total Blood Cholesterol Levels:**

Less than 200 mg/dL = Desirable (lower risk)

200 to 239 mg/dL = Borderline high (higher risk)

240 mg/dL and above = High blood cholesterol (more than twice the risk as desirable level)

### What should my HDL cholesterol level be?

HDL stands for high-density lipoprotein. HDL is "good" cholesterol because it seems to lower your risk of heart attack and stroke. That means that —unlike other cholesterol levels — the higher your HDL cholesterol, the better. You can raise your HDL cholesterol by quitting smoking, losing excess weight and being more active.

#### **HDL Cholesterol Levels:**

Less than 40 mg/dL for men = Low HDL (higher risk)

Less than 50 mg/dL for women = Low HDL (higher risk)

40 to 59 mg/dL = The higher, the better

60 mg/dL and above = High HDL (lower risk)

LDL stands for low-density lipoprotein. This is the main carrier of harmful cholesterol in your blood. A high level of LDL cholesterol means there's a higher risk of heart disease and stroke.

#### **LDL Cholesterol Levels:**

Less than 70 mg/dL = Optional goal if you're at very high risk of a heart attack or death from heart attack.

Less than 100 mg/dL = Optimal for people with heart disease or diabetes

100 to 129 mg/dL = Near or above optimal

130 to 159 mg/dL = Borderline high

160 to 189 mg/dL = High

190 mg/dL and above = Very High

### What should my triglyceride level be?

Triglycerides are the most common type of fat in your body. They're also a major energy source. They come from food, and your body also makes them. As people get older, gain excess weight or both, their triglyceride and cholesterol levels tend to rise. Many people who have heart disease or diabetes have high fasting triglyceride levels.

Some studies have shown that people with above-normal fasting triglyceride levels (150 mg/dL or higher) have a higher risk of heart disease and stroke.

#### **Triglyceride Levels:**

Less than 150 mg/dL = Normal

150 to 199 mg/dL = Borderline High

200 to 499 mg/dL = High

500 mg/dL and above = Very High

Source: American Heart Association  
What Do My Cholesterol Levels Mean?

**የኮሌስተሮል መጠን / ቁጥር ምን ማለት ነው?**

ከፍተኛ የኮሌስተሮል መጠን ለልብ በሽታና ለስትሮክ የማስጠንቀቂያ ምልክት ነው። ስለዚህም የኮሌስተሮል መጠንዎን በየጊዜው መለካትና ከደክተርዎ ጋር መመካከር እጅግ አስፈላጊ ነው። የሊፖፕሮቲን ፕሮፋይል-የደም የኮሌስተሮል መጠኖችን የሚለካ ምርመራ ነው። ይኸውም ምርመራ የ አጠቃላይ ኮሌስተሮል (total chol.) ጥሩ ያልሆነውን ኮሌስተሮል (LDL) የጥሩውን ኮሌስተሮል (HDL) እንዲሁም የትራይግላሰራይድስ መጠንን እንድናውቅ ይረዳል።

**አጠቃላይ የኮሌስተሮል መጠን ምን ያህል መሆን አለበት?**

- አጠቃላይ የደም ኮሌስተሮል መጠን፡-

ከ200 በታች = ተፈላጊ ነው ( ዝቅተኛ )  
 ከ200-239= ማእከላዊ የሆነ ከፍተኛ (ለልብ በሽታ በከፍተኛ ሁኔታ የሚያጋልጥ)  
 240 ና በላይ= ከፍተኛ የደም ኮሌስተሮል (ከዝቅተኛው መጠን በአጥፍ ለልብ በሽታ ያጋልጣል)

**ጥሩው ኮሌስተሮል (HDL) ምን ያህል መሆን አለበት?**

ጥሩው ኮሌስተሮል <ጥሩ> የተባለበት ምክንያት በልብ በሽታና በስትሮክ የመታመምን እድል ዝቅ ስለሚያደርግ ነው። ይኸውም ማለት እንደ ሌሎቹ ኮሌስተሮሎች ሳይሆን የዚህ የ ጥሩው ኮሌስተሮል ከፍ ማለት ለጤናችን ጥሩ ነው ማለት ነው። የጥሩውን ኮሌስተሮሎን (HDL) ከፍ ለማድረግ ሲጋራ ማጠፊያ ማቆም፣ የሰውነት ክብደትን መቀነስና የሰውነት እንቅስቃሴን መጨመር ይረዳል።

- የጥሩው ኮሌስተሮል (HDL) መጠን፡-

ከ 40 በታች ለወንዶች=ዝቅተኛ (አደገኛ ነው)  
 ከ 50 በታች ለሴቶች= ዝቅተኛ (አደገኛ ነው)  
 ከ 40-59 = ከፍ ባለ ቁጥር የተሻለ ነው  
 60 እና በላይ= ከፍተኛ (ዝቅተኛ የልብ ችግር

ጥሩ ያልሆነው ኮሌስተሮል (LDL)በደማችን ጥሩ ያልሆነውን ኮሌስተሮል ዋነኛ ተሽካሚ ነው። ከፍተኛ መጠን LDL በደማችን ውስጥ አለ ማለት በልብና በስትሮክ በሽታዎች የመጠቃት እድላችን ከፍተኛ ነው ማለት ነው።

- ጥሩ ያልሆነው ኮሌስተሮል (LDL) መጠን፡-

ከ 70 በታች= አደገኛ የልብ በሽታ አደጋ ላይ ካሉ ወይም በዚህ አደጋ የመሞት እድል ላላቸው ይኸ አማራጭ ግብ ነው።  
 ከ 100 በታች= በልብ በሽታ ወይም በስኳር በሽታ ለተያዙ ግብ።  
 ከ 100-129= ተፈላጊው አካባቢ የተጠጋ  
 130-159= ማእከላዊ የሆነ ከፍተኛ  
 160-189= ከፍተኛ  
 ከ 190 በላይ = በጣም ከፍተኛ

**የትራይግላይሰራይድ መጠን ምን መሆን አለበት?**

ትራይግላይሰራይድስ በሰውነታችን ውስጥ የሚገኙ የሱብ (fat)አይነቶች ናቸው። እነዚህም ዋነኛ ሃይል ሰጪ ምንጮች ናቸው። ከምግብ የሚገኙ ሲሆን ሰውነታችንም ያመነጫቸዋል። ሰዎች እድሜያቸው በጨመረና የሰውነት ክብደታቸው በጨመረ ቁጥር ትራይግላይሰራይድስና የኮሌስተሮልም ቁጥር እንዲሁ ይጨምራል። ብዙ ሰዎች የልብና የስኳር በሽታ ያላቸው ከፍተኛ የትራይግላይሰራይድስ መጠን አላቸው-ጸመውም ሲለኩ።

አንዳንድ ጥናቶች እንዳመለከቱት ከ 150 ወይም ከዚያ በላይ ምግብ ሳይበሉ የትራይግላይሰራይድስ መጠን ያላቸው ከፍተኛ በልብና ስትሮክ የመጠቃት እድል አላቸው።

- የትራይግላይሰራይድስ መጠን፡-

ከ 150 በታች= ትክክለኛ / ኖርማል  
 150-199= ማእከላዊ ከፍተኛ  
 200-499= ከፍተኛ  
 500 ና ከዚያ በላይ= በጣም ከፍተኛ

Source: American Heart Association  
What Do My Cholesterol Levels Mean?

**በምእመናን ጤና ክፍል ተተረጎመ**