

# Wskazówki i Materiały

# Cholesterol



## Jak mam leczyć swój wysoki cholesterol?

Wysoki cholesterol często jest leczony i kontrolowany przez połączenie regulacji pewnych czynników stylu życia i brania leków na obniżenie cholesterolu przepisanych przez lekarza.

Zażywaj leki zgodnie z zaleceniami



- Zawsze zadawaj pytania swojemu zespołowi opieki zdrowotnej
- Nigdy nie przestawaj brać leków bez wcześniejszego uzgodnienia z lekarzem

Wprowadź zmiany zdrowego stylu życia



- Wybór żywności z niższą zawartością tłuszczów nasyconych i tłuszczów trans
- Utrzymywanie zdrowej wagi

Współpracuj ze swoim zespołem opieki zdrowotnej



- Przedyskutuj swój plan leczenia regularnie
- Przynies listę pytań na wizyty lekarskie

## Sprawdzaj swój cholesterol regularnie

Możesz potrzebować badania poziomu cholesterolu przynajmniej raz na 4 do 6 lat jeśli nie masz chorób serca. Niektórzy ludzie muszą sprawdzać cholesterol częściej lub rzadziej. Porozmawiaj ze swoim zespołem opieki zdrowotnej o częstotliwości, która jest najlepsza dla ciebie.

Po więcej informacji wejdź na: <https://www.cdc.gov/cholesterol>