

糖尿病患者にとってのコレステロールとトリグリセリドの理解

糖尿病を患っている人は、心血管疾患を発症するリスクが高くなります。コレステロール値を管理することは、リスクを軽減するのに役立つ方法の一つです。



コレステロール値を定期的にチェックするために、医療チームと連携してください。糖尿病と診断された際、コレステロール値は検査され、その後も少なくとも年に一度は検査されます。

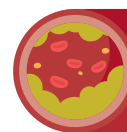


LDL

LDLコレステロール、いわゆる「悪玉コレステロール」は、心血管疾患のリスクを高める可能性があります。多くの糖尿病患者にとって、LDLコレステロールの目標値は70mg/dL未満です。心臓病のある人では、目標値が55mg/dL未満とさらに低い場合もあります。

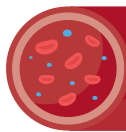
 **<70mg/dL**

 **<55mg/dL**
心血管疾患



トリグリセリド

トリグリセリドは、心臓の健康に影響を与える可能性のある血液中の脂肪の一種です。



HDL

HDLコレステロール、別名「善玉コレステロール」は、心血管疾患のリスクを低減するのに役立ちます。



コレステロールとトリグリセリドを管理して心臓の健康をサポートしましょう



コレステロール値を改善するのに役立ついくつかの変更点をご紹介します。

- 体重管理
- 身体活動を行う
- 健康的な脂肪を含む食品を選び、飽和脂肪酸とトランス脂肪酸の摂取を制限する。

コレステロール値とトリグリセリド（中性脂肪）について医療チームと相談し、健康目標を達成するために治療計画を調整する必要があるかどうかを確認してください。

