



Εάν θέλετε να μειώσετε αποτελεσματικά τη χοληστερίνη σας, είναι χρήσιμο να καταγράφετε την πρόοδο που σημειώνετε.

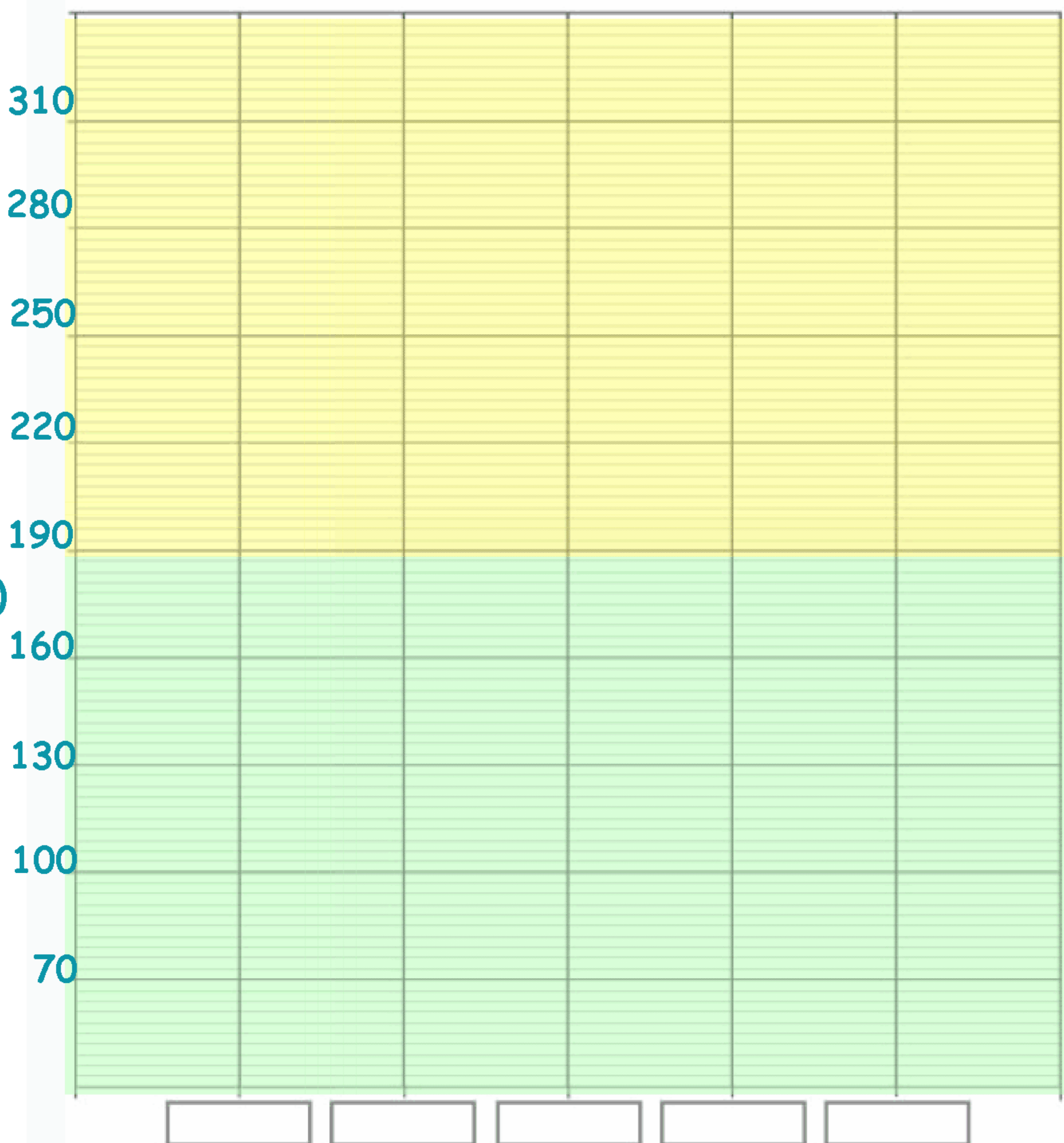
Ο γιατρός σας θα σας συμβουλεύσει κάθε πότε πρέπει να εξετάζετε τη χοληστερίνη σας. Ο διπλανός πίνακας και το διάγραμμα θα σας βοηθήσουν να καταγράφετε την πρόοδο της χοληστερίνη σας.

Όνομα

Ημερομηνία	Επίπεδο χοληστερίνης mg/dL		
	HDL	LDL	TOTAL

Επίπεδο χοληστερίνης

(mg/dL)



Ημερομηνία:

Συμπληρώστε τις ημερομηνίες των τεστ χοληστερίνης

Πώς μετριέται η χοληστερίνη:

Η χοληστερίνη μετριέται σε μονάδες που λέγονται milligrams (mg). Κάθε νούμερο δείχνει πόσα milligrams χοληστερίνης υπάρχουν ανά δεκατόλιτρο (dL) αίματος (mg/dL).

Σε τι επίπεδα πρέπει να βρίσκεται η χοληστερίνη σας:

Σύμφωνα με τις νέες συστάσεις του Joint British Societies, η ολική χοληστερίνη πρέπει να είναι κάτω από 190 mg/dL και η LDL χοληστερίνη κάτω από 130 mg/dL.