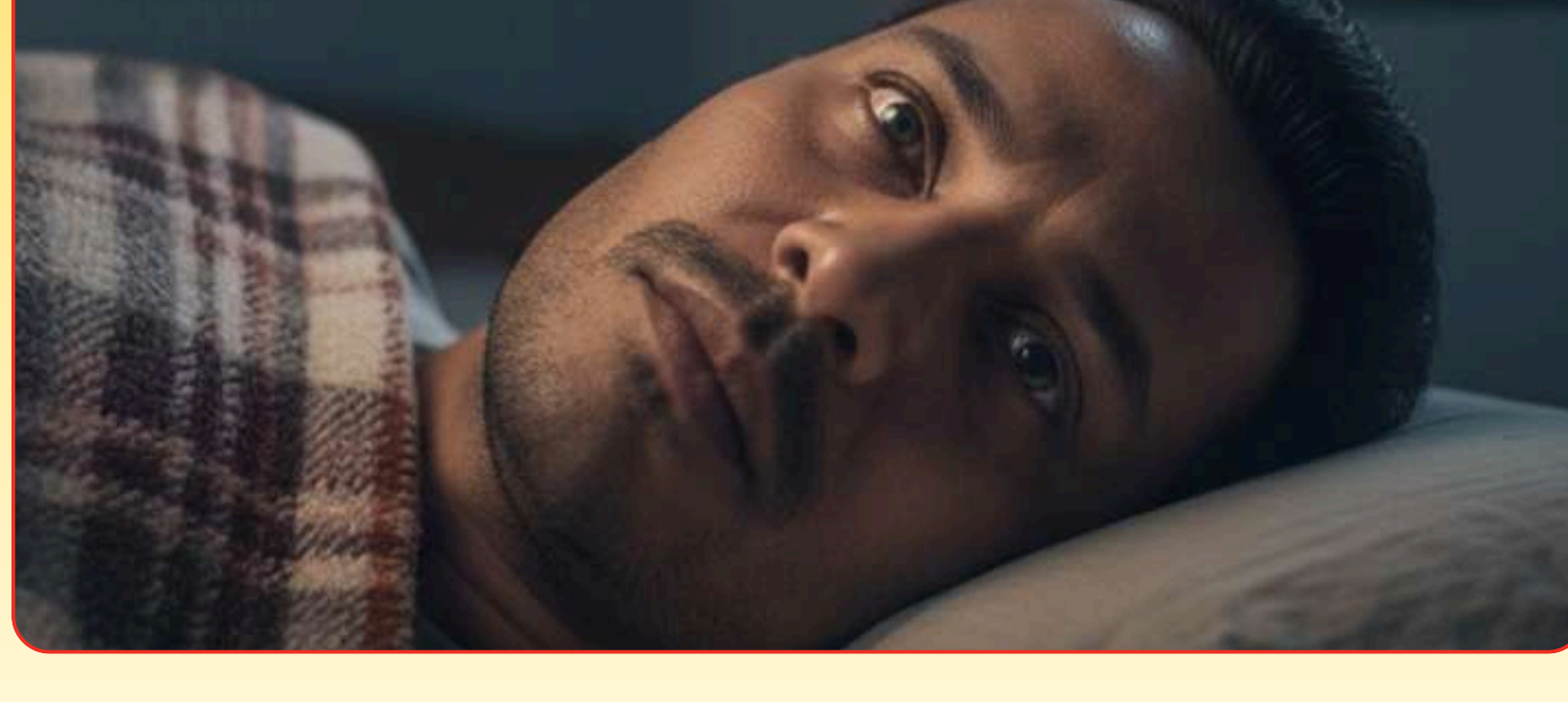


6 HIDDEN CAUSES OF HIGH CHOLESTEROL

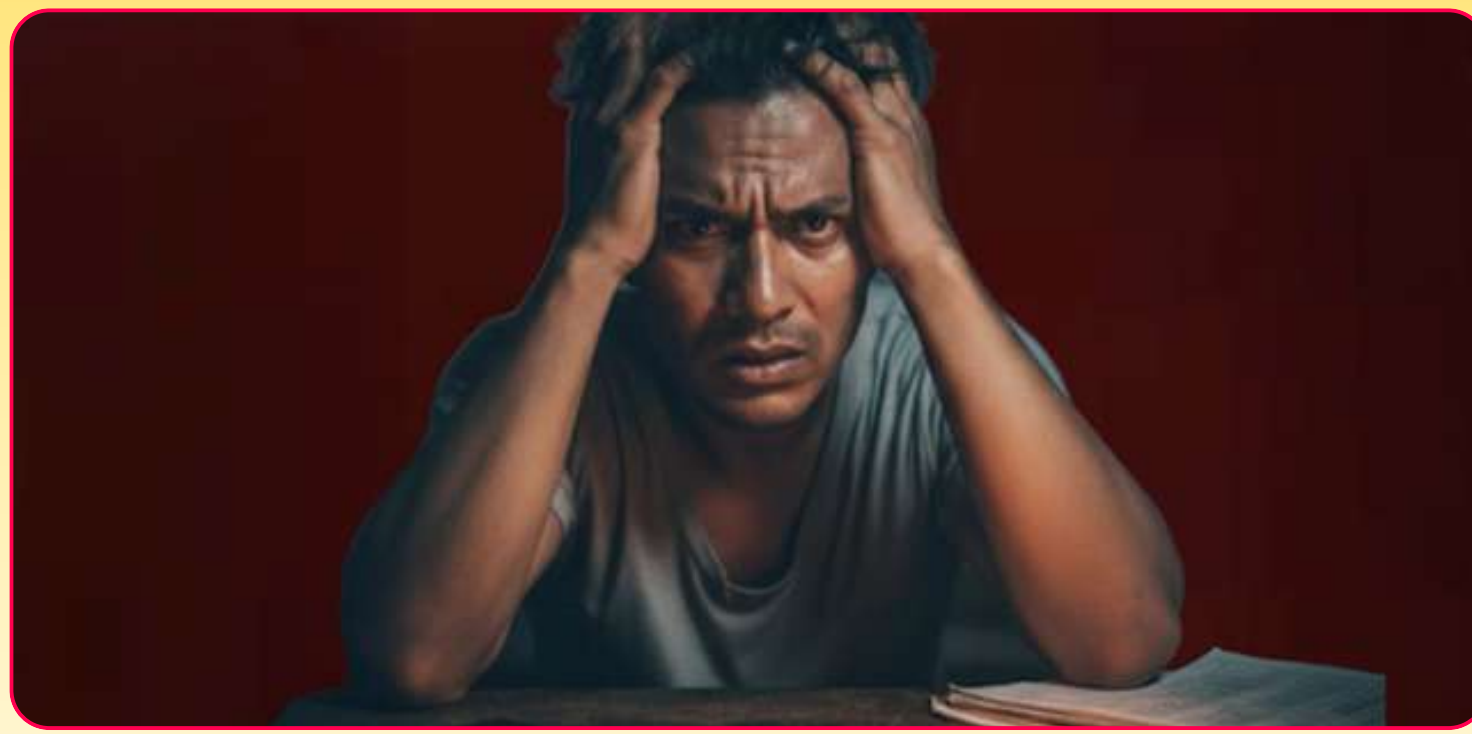


१. निद्राको कमी



राति ६ घण्टा भन्दा कम सुत्दा, LDL (खराब कोलेस्टेरोल) २० points भन्दा बढी बढ्न सक्छ। 🤪

२. लगातार तनाव



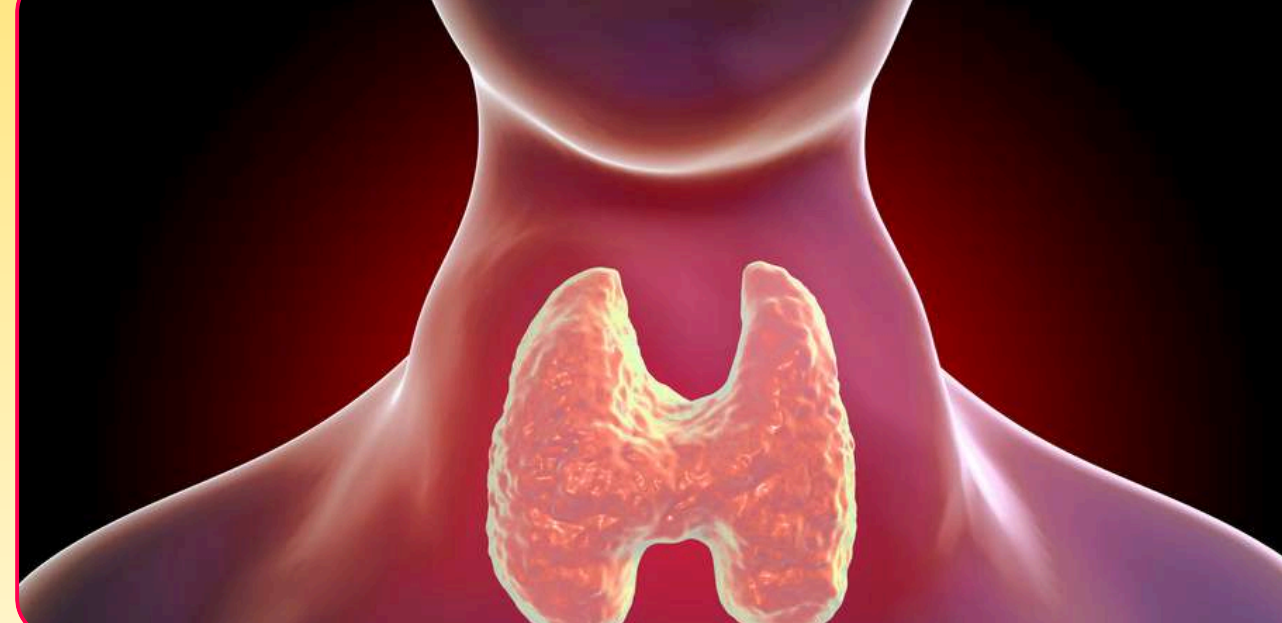
Stress को कारण निस्कने Cortisol Hormone ले गर्दा कलेजोबाट कोलेस्टेरोल धेरै उत्पन्न हुन्छ ।

३. लामो समय बस्ने बानी



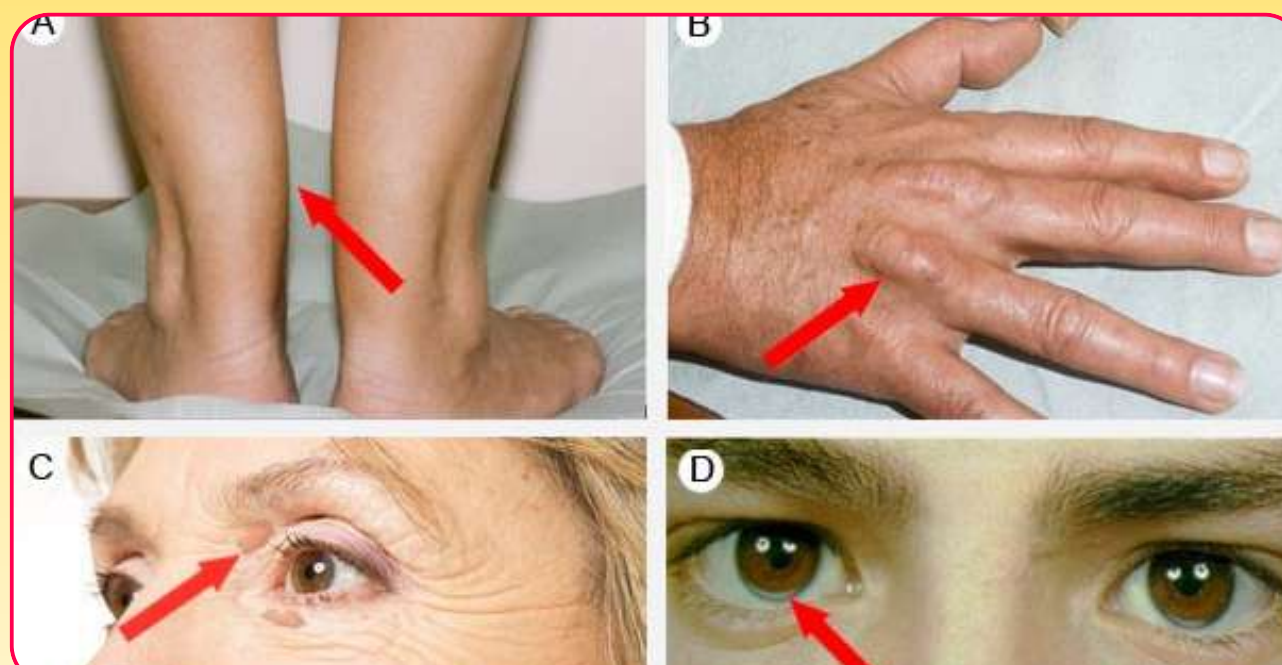
लामो समय ८ घण्टाभन्दा बढी डेस्कमा बस्दा HDL (राम्रो कोलेस्टेरोल) १५% ले घट्छ।

४. थाइराइड समस्या



थाइराइड कम सक्रिय हुँदा कोलेस्टेरोल को metabolism कम हुन्छ - उपचार नभए दोब्बर कोलेस्टेरोलसम्म बढ्न सक्छ ।

५. वंशाणुगत कारण



Familial hypercholesterolemia भन्ने अवस्थामा जीवनशैली जे भए पनि कोलेस्टेरोल उच्च बनाउँछ।

६. केही औषधिहरू



Birth control pills, steroids, beta-blockers जस्ता औषधिहरूले पनि कोलेस्टेरोल स्तर बढाउँछन्।

आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुहोला



Address

Manakamana Hospital,
Bharatpur- Chitwan
056-595133



[Click here to Book OPD](#)



DR. SANDEEP PANDEY
Consultant Physician

Connect Me

