

## 高胆固醇该怎么办？

如有高胆固醇，可参考以下降胆固醇方法：

- 减少进食高脂肪食物
- 每日吃至少 5 份蔬菜及水果
- 多吃高纤维食物，如全谷类及蔬果
- 每天做适量运动
- 戒烟
- 适量减轻体重



要注意的是我们身体大部份胆固醇是由身体自行制造，如阁下属心脏病高危人任（有家族病史，高血压，高胆固醇，糖尿病，吸烟），除了要注意以上降胆固醇方法扩展功能外，更应跟您家庭医生商量是否有须要服药。

欢迎向我们查询与胆固醇有关资料（以上部份资料取自 BC 健康指南）

以上资料只供参考，丽晶药房及医疗用品中心不会为以上资料引起任何后果负责