



۵ گام برای شناخت و کنترل

کلسترول

آیا مقدار کلسترول شما رو به افزایش است؟



آشنایی بیشتر با کلسترول



بدن خود را بشناسیم



کلسترول خود را کنترل کنیم



بر زندگی خود کنترل داشته باشیم



موسسه‌ی نشر و تحقیقات زکّر

پنج گام برای شناخت و کنترل کلسترول

نویسنده: دکتر آنجلی آرورا

مترجم: جواد ثابت‌نژاد • ویراستار: پریسا همایون‌روز

زیر نظر دکتر مهدی نجاریان

طراح جلد: حسین نیلیچیان • صفحه‌آرا: مهتاب یعقوبی

چاپ و صحافی: قدیانی • چاپ اول: ۱۳۹۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۰۷-۴۰۹-۸

تیراژ: ۲۱۰۰ نسخه

کلیه‌ی حقوق محفوظ است.

مترجم: جواد آرورا، آنجلی

Arora, Ahjali

عنوان و نام پدیدآور: پنج گام برای شناخت و کنترل کلسترول /
آنجلی آرورا؛ ترجمه‌ی جواد ثابت‌نژاد.

مشخصات نشر: تهران: ذکر.

مشخصات ظاهری: ۶۴ ص.؛ مصور.؛ جدول.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۰۷-۴۰۹-۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: بالای عنوان: همه باید بدانیم.

موضوع: کلسترول خون - افزایش - رژیم درمانی.

شماره افزوده: ثابت‌نژاد، جواد، ۱۳۴۰. مترجم.

رده‌بندی کنگره: RC۶۳۱.۷: ۱۳۹۰

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۳۹۹۷

شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۵۲۵۱۳

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فلسطین جنوبی

خیابان محتشم، شماره‌ی ۲۰، طبقه اول غربی

تلفن: ۶۶۴۱۰۰۴۱ • تلفکس: ۶۶۴۶۸۲۶۳

صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۱۶۱۶

www.zekrpublishery.com

Email: zekr_publishery@yahoo.com

Email: info@zekrpublishery.com



دکتر آنجلی آرورا کار خود را از دانشکده‌ی پزشکی هاردینگ و بیمارستان راسی کی دهلی نو شروع کرد. با علاقه‌ای که به لیپیدها و پزشکی قلب داشت، در سال ۱۹۸۳ مشاور مؤسسه‌ی قلب اسکورت شد و به مرکز تحقیقات دهلی نو پیوست. او هفت سال در درمانگاه هیپرلیپیدی فعالیت و مدیریت کرد. دکتر آرورا اخیراً مشاور بخش قلب‌شناسی در بیمارستان سرکانگ رم شده است و در آنجا کار می‌کند. ایشان به طب پیشگیری علاقه‌مند است و روی بیماری‌هایی تأکید دارد که به نحوه‌ی زندگی مربوط می‌شوند. در عین حال، مدیریت درمانگاه هیپرلیپیدی و آترواسکروزیس را نیز به عهده دارد. او در انجمن‌های زیادی عضو است و هم‌چنین عضو فعال جامعه‌ی آترواسکروزیس و زرام بوسیس جنوب شرق آسیاست.

فهرست

۱ کلسترول خود را اندازه بگیرید ۸



۲ شناخت کلسترول ۱۱



۳ کلسترول چه نقشی در بدن دارد؟ ۱۵



۴ اندازه گیری خطرها ۲۰



۵ کلسترول و سبک زندگی ۳۸



تصورهای نادرست و حقایق ۶۲

