

હૃદયરોગ માટે જવાબદાર પરિબલો

લોહીમાં ચરબીનું અસામાન્ય પ્રમાણ - ડીસલાઇપીડીમિયા (Dyslipidemia):

આપણાં લોહીમાં ચરબી રહેલી છે. ચરબીના અલગ-અલગ ઘટકો અમુક નિયત માત્રામાં રહેવા જરૂરી છે. જો એ નિયત માત્રા કરતાં વધારે કે ઓછા પ્રમાણમાં હોય તો એ રોગ-અવસ્થાને ડીસલાઇપીડીમિયા કહેવામાં આવે છે. મુખ્યત્વે, ખરાબ ચરબીનું વધુ પ્રમાણ અને / અથવા સારી ચરબીનું ઓછું પ્રમાણ- આ બે અવસ્થાઓ હૃદયરોગની દ્રષ્ટિએ મહત્વની છે.

લોહીમાં ચરબીના ઘટકો અથવા પ્રકાર

ઘણાં ખરાં લોકો એ જાણતાં નથી કે લોહીમાં મુખ્યત્વે પાંચ પ્રકારની ચરબી હોય છે. 'લીપીડ પ્રોફાઇલ' નામનો બ્લડ ટેસ્ટ કરાવવાથી આ પાંચેય પ્રકારની ચરબીનાં માપ જાણવા મળે છે.

| | | |
|---|-------|----------|
| ટોટલ કોલેસ્ટ્રોલ Total Cholesterol | TC | ખરાબ |
| એલ.ડી.એલ કોલેસ્ટ્રોલ LDL Cholesterol | LDLC | અતિ ખરાબ |
| એચ.ડી.એલ. કોલેસ્ટ્રોલ HDL Cholesterol | HDLC | સારું |
| ટ્રાયગ્લીસરાઇડ Triglyceride | TG | ખરાબ |
| વી.એલ.ડી.એલ.કોલેસ્ટ્રોલ VLDL Cholesterol | VLDLC | ખરાબ |

કોલેસ્ટ્રોલની જરૂરી શી છે?

નાના બાળકો, યિંગ્સ પામતા બાળકો અને પુસ્ત ઊંમરના લોકોમાં પણ કોલેસ્ટ્રોલના કેટલાક મહત્વનાં કાર્યો છે.

- ❖ શરીરના દરેક કોષનું આવરણ બનાવવામાં
- ❖ જ્ઞાનતંતુઓ બનાવવામાં
- ❖ કેટલાક હોર્મોન્સ - ખાસ કરીને સ્ટીરોઇડ્સ અને ખતિય હોર્મોન્સ બનાવવામાં
- ❖ વીટામીન-ડી બનાવવામાં

કોલેસ્ટ્રોલ શી રીતે નુકસાનકારક છે ?

કુદરતી જીવ પ્રમાણે વ્યક્તિની ઉંમર વધતાં, શરીરની ધમનીઓની અંદરના ભાગમાં ધીમી ગતિએ કોલેસ્ટ્રોલ જમા થાય છે. લગભગ એવી જ રીતે જેમ પાણીની પાઇપ લાઇનોમાં અંદરના ભાગમાં ક્ષાર જમા થાય છે ! આ ઘટનાને એથેરોસ્ક્લેરોસિસ (Atherosclerosis) કહે છે. ધીરે ધીરે આ પડ જાડ થતાં ધમનીઓ સ્તંભિત થાય છે, જેના પરિણામે જે તે અંગને મળતો લોહીનો પૂરવઠો ઘટી જાય છે. હૃદયની ધમનીઓમાં આવા 'બ્લોક' થવાથી એન્જાઇના અથવા એટેક આવે છે અને મગજની ધમનીઓમાં આવું થવાથી સ્ટ્રોક/લકવો લાગે છે. ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણે ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ વધવાથી આમ બને છે. જ્યારે આનાથી યિપરીત, સારું કોલેસ્ટ્રોલ વધારે હોય તો ધમનીઓમાં ચરબી જમાવાની પ્રક્રિયા ધીમી પડે છે અને આવા લોકોને એટેક કે સ્ટ્રોક આવવાની શક્યતા ઘણી ઘટી જાય છે. પરંતુ દુર્ભાગ્યવશ ભારત દેશના મોટા ભાગના લોકોમાં આ સારું કોલેસ્ટ્રોલ અતિશય ઓછી માત્રામાં હોય છે. આપણા દેશમાં હૃદયરોગના ખૂબ ઊંચા પ્રમાણ માટે આને એક અતિ મહત્વનું કારણ ગણવામાં આવે છે.

કોલેસ્ટ્રોલની અસામાન્ય માત્રાના કારણો :

મુખ્યત્વે ત્રણ પરિબલો જવાબદાર છે.

- આનુવંશિકતા : ઘણાં ખરાં દર્દીઓમાં વારસાગત રીતે જ ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ વધારે હોય છે અને સારું કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું હોય છે. આપણા દેશમાં આ અતિ મહત્વનું કારણ છે.
- ખરાબ જીવન પદ્ધતિ : ખોરાકમાં ખરાબ ચરબીવાળા પદાર્થોનું વધારે માત્રામાં સેવન અને કસરતનો અભાવ આ રોગને નિમંત્રણ આપે છે અથવા વક્રાવે છે. બીડી/સીગારેટનું વ્યસન પણ સારા કોલેસ્ટ્રોલને ઘટાડે છે અને અતિ ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલને વધારે છે. અતિ માત્રામાં મદ્યપાન પણ ત્રણત્રીસારાઈડ વધારે છે.
- કેટલાક અન્ય રોગો અથવા અવસ્થાઓ : ડયાબીટીસ, લીવરના રોગો, કીડની ફેઇલ્યોર, સ્ત્રીરોઈડ હોર્મોન્સ અથવા ગર્ભ નિરોધક ગોળીઓનો વધારે માત્રામાં વપરાશ, હાઇપો થાઇરોઇડીઝમ, મેદસ્વીપણું, સ્ત્રીઓમાં મેનોપોઝ પછીના વર્ષો વગેરે અવસ્થાઓમાં પણ ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ વધવું અને / અથવા સારું કોલેસ્ટ્રોલ ઘટવું શક્ય છે.

કેટલાક દર્દીઓમાં એક કરતાં વધારે પરિબલો જવાબદાર હોય છે.

કોલેસ્ટ્રોલની આદર્શ માત્રા :

છેલ્લા ૨૦ વર્ષોમાં અનેક સંશોધનોના અંતે તબીબી જ્ઞાતની કોલેસ્ટ્રોલ પ્રત્યે ખેવાની દ્રષ્ટિ તદ્દન બદલાઈ ચુકી છે. એક સમય હતો જ્યારે ૩૦૦ મીલીગ્રામ/ડેસી લીટરને સામાન્ય પ્રમાણ ગણવામાં આવતું. જ્યારે આજે ૧૫૦ મીલીગ્રામ/ડેસી લીટર કરતાં ઓછા પ્રમાણને આદર્શ માત્રા ગણવામાં આવે છે. એટલું જ નહિ, કોઇપણ વ્યક્તિને હૃદયરોગ-હાર્ટ એટેક અથવા લકવો આવવાની કેટલી શક્યતા છે, તેના આધારે એ વ્યક્તિ માટે આદર્શ કોલેસ્ટ્રોલની માત્રા નક્કી થાય છે. બીજા સબ્જેક્ટમાં કહીએ તો મૃત્યુ અથવા હૃદય રોગનું ખેખમ જો વધારે તેમ કોલેસ્ટ્રોલનું આદર્શ માપ ઓછું. એક સરળ દ્રષ્ટાંતથી વધારે સારી રીતે સમજાવે. એક ૪૫ વર્ષના બહેન કે જેમને ડયાબીટીસ, બી.પી. અથવા તમાકુની ટેવ નથી, એમનું કોલેસ્ટ્રોલ ૨૦૦ મીગ્રા/ડેસી લીટર હોય તો ખાસ વાંધાજનક નથી. પરંતુ એક ૬૫ વર્ષના કાકા કે જેમને ૭ વર્ષ થી હાઇ બીપી અને ડયાબીટીસ છે તથા ૨૫ વર્ષ થી તમાકુનું વ્યસન છે, આમનું કોલેસ્ટ્રોલ કોઇપણ સંજોગોમાં ૧૫૦ મીગ્રા/ડેસી લીટર થી ઓછું જ હોવું ખેખમ. ઘણી વખત દર્દીઓ અમને પૂછે છે : મને તમે કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવાની દવા આપો છો જ્યારે અમારા પડોશીને આટલું જ કોલેસ્ટ્રોલ હોવા છતાં દવા નથી આપતા! હવે સમજવું કારણ ?!

અનેક અભ્યાસોના અંતે એવું તારવવામાં આવ્યું છે કે ભારતીયોને હૃદયરોગ થવાની શક્યતા અન્ય દેશના લોકો કરતા ૨ થી ૪ ગણી વધારે છે. આથી આપણા માટે આદર્શ પ્રમાણ નીચે મુજબ છે.

| ચરબીનો પ્રકાર | આદર્શ માત્રા (મી.ગ્રા./ડે.લી.) |
|----------------------|--|
| ટોટલ કોલેસ્ટ્રોલ | ૧૫૦ થી ઓછું |
| ટ્રાયગ્લીસરાઇડ | ૧૨૦ થી ઓછું |
| એલડીએલ કોલેસ્ટ્રોલ | ૧૦૦ થી ઓછું (૭૦ થી ઓછું ખે હૃદયની બીમારી હોય તો) |
| વીએલડીએલ કોલેસ્ટ્રોલ | ૨૪ થી ઓછું |
| એચડીએલ કોલેસ્ટ્રોલ | ૫૦ થી વધારે |

મિત્રો, બરાબર યાદ રાખો, કોલેસ્ટ્રોલની માત્રા ખૂબ જ ઘટી જાય તો પણ કોઇ ખાસ ગુસ્સાન થતું હોવાનું પિજ્ઞાનમાં હજુ સુધી સાબિત થયું નથી. એટલે ખે તમારું ટોટલ કોલેસ્ટ્રોલ કુદરતી રીતે જ ૧૮૦ મી.ગ્રા./ડે.લી. હોય અથવા તમને કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવાની દવા ચાલુ હોય અને તે ૧૧૦ મી.ગ્રા./ડે.લી. હોય તો ગભરાવાની જરૂર નથી ! અત્યારના તારણો પ્રમાણે આ અતિ ખૂશ થવા જેવી બાબત છે.

ખોરાકનો કોલેસ્ટ્રોલ સાથે શો સંબંધ છે?

ચરબી-ફેટ એ આપણા ખોરાકમાં રહેલ શક્તિનો એક મહત્વનો સ્ત્રોત છે.

૧ ગ્રામ ચરબીમાંથી આપણને ૯ કીલો કેલોરી શક્તિ મળે છે, જે કાર્બોહાઇડ્રેટ અને પ્રોટીનમાંથી મળતી શક્તિ કરતા લગભગ બમણી છે.

ખોરાકમાં ચરબી મુખ્યત્વે ફેટી એસિડના સ્વરૂપમાં હોય છે.

જંક ફૂડ:

આપણાં દુર્ભાગ્યે આપણાં બાળકો, વ્યસ્ત યુવાનો અને અમૂક વડીલો પણ જંક ફૂડની ખોટી આદતના ગુલામ બની ગયા છે. જે ખોરાકમાં ખાંડ, મીઠું અને ખરાબ ચરબી વધારે હોય પણ વીટમીન, મીનરલ્સ, ફાઇબર અને પ્રોટીન ઓછા હોય તેવા પદાર્થોને જંક ફૂડ કહે છે. આ અતિ ખરાબ ખોરાકમાં પોષકતત્વો નહિવત્ અને કેલોરી ખૂબ હોય છે. દા.ત. વેફર, ચીપ્સ, ચીઝ બોલ્સ, ફ્રીઝ ઇસ પીણાઓ, પેકેટમાં મળતા વિવિધ ફ્લેવોરિંગો વગેરે.



ઓમેગા-૩ અને ઓમેગા-૬ ફેટી એસિડ (O3FA, O6FA)

આ બંને અફેટી એસિડ માનવ શરીર બનાવી શકતું નથી અને એટલે જ ખોરાકમાં તેવા ખૂબ જરૂરી છે. બાળકોના મન-શરીરના વિકાસ માટે તેમજ બીપી, સંધિવા, સ્ટ્રોક, હાર્ટ એટેક અને કેન્સર જેવી ખતરનાક બિમારીઓથી બચવા આ બંને ખૂબ જરૂરી છે. લગભગ બધી ખતના સ્નાયુકૂટ્સ (મેકેકેમિયા, બદામ, પીસ્તા, અખરોટ વગેરે), કેટલીક માછલીઓ અને મુખ્યત્વે ઘાસચારા પર નભતી ગાયના દૂધમાંથી આપણને આ ફેટી એસિડ મળે છે.

ક્યું તેલ સારું ?

દોરતો, આ પ્રશ્ન મને રોજ ઓછામાં ઓછા રૂપ વખત પૂછવામાં આવે છે. મારો જવાબ હંમેશા એક જ હોય છે. “કેટલું તેલ ખાવું સારું?” એ વધારે મહત્વનો પ્રશ્ન છે. જે શરીર સ્વાસ્થ્ય સાચવવું હોય તો રોજના ૨૦ ગ્રામ(અઢી ચમચી) થી ઓછું તેલ ખાવું જોઈએ. જે હિસાબ કરીએ તો ૭.૨ કિલો તેલ એક આખું વર્ષ એક વ્યક્તિ માટે ચાલવું જોઈએ. હવે હિસાબ લગાવો.... તમે કેટલાં ગણું તેલ ‘પી’ જાઓ છો ! મિત્રો, નીચેનું કોષ્ટક તમને દરેક તેલમાં રહેલા ફેટી એસિડનો ખ્યાલ આપશે.

SAFA જેમ ઓછાં અને **MUFA-PUFA** જેમ વધારે તેમ તેલ સારું. આ કોષ્ટક પ્રમાણે મરટાર્ડ તેલ સૌથી સારું અને કોલેનેટ તેલ સૌથી ખરાબ. અતિશય મહત્વની વાત એ છે કે ૩ થી ૫ અલગ જાતના તેલ વારાફરતી વાપરવા અથવા જુદી જુદી વસ્તુઓ બનાવવા વાપરવા.

દા.ત. તળવા માટે કેનોલા, મકાઈ, સૂર્યમુખી, કર્ડી, સર્ડીંગ તેલ પિગેરે વાપરવા, રટ્ડીંગ માટે અથવા ફ્રેસીંગ માટે ઓલિવ, અખરોટ, ફલેક્સ સીડ પિગેરેના તેલ વાપરવા. ઘી બિલકૂલ બંધ કરો તો અતિ ઉત્તમ. ઘી લેવું જ હોય તો રોજનું ૫ ગ્રામથી ઓછું, ગાયના દૂધમાંથી ઘરે બનાવેલું લેવું.



Sunflower

| ખોરાકમાંથી મળતી ચરબીનો પ્રકાર | શરીર માટે કેવી ? | સ્ત્રોત | આદર્શ માત્રા/ દિન |
|--|--|---|---|
| કોલેસ્ટેરોલ | ખરાબ- ખરાબ કોલેસ્ટેરોલ વધારે, હાર્ટ એટેક્ની શક્યતા વધારે | પ્રાણીજન્ય - માંસ અને દુધ મુખ્ય સ્ત્રોત છે. વનસ્પતિમાં બહુ ઓછું પ્રમાણ હોય છે. | ૨૦૦ મી.ગ્રા. થી ઓછું |
| સોર્યુરેટેડ ફેટી એસિડ (SAFA) | ખરાબ- ખરાબ કોલેસ્ટેરોલ વધારે, હાર્ટ એટેક્ની શક્યતા વધારે | પ્રાણીજન્ય - માંસ, દૂધ, મલાઈ, માખણ, ચીઝ, બેક્કરી આઈઝર, નાળીયેરા પામ વગેરે. | દૈનિક જરૂરીયાતની ૭૦ % કરતાં ઓછી કેલરી આમાંથી લેવી |
| મોનો અનસોર્યુરેટેડ ફેટી એસિડ (MUFA) | ખરાબ- હાર્ટ એટેક , ડયાબીટીસની શક્યતા ઘટાડે. સારું કોલેસ્ટેરોલ વધારે | મરટાર્ડ, બધા ડ્રાય ફ્રુટ્સ, ઓલિવ, કેનોલા, માછલી વગેરે | દૈનિક જરૂરીયાતની ૧૨-૧૫ % જેટલી કેલરી આમાંથી લેવી |
| પોલી અનસોર્યુરેટેડ ફેટી એસિડ (PUFA) | સારી- ખરાબ કોલેસ્ટેરોલ ઘટાડે, હાર્ટએટેક, ડયાબીટીસની શક્યતા ઘટાડે | અનાજ, અખરોટ, સૂર્યમુખી, કરડી વગેરે | દૈનિક જરૂરીયાતની ૧૨-૧૫ % જેટલી કેલરી આમાંથી લેવી |
| ટ્રાન્સ ફેટી એસિડ (TRAFU) | અતિશય ખરાબ- હાર્ટ એટેક્ને નિમંત્રણ આપવા બરાબર | એક જ તેલને વારંવાર ઉકાળવાથી ઉત્પન્ન થાય છે, માખણમાંથી ઘી બનાવતા પણ ઉત્પન્ન થાય છે. બેક્કરી આઈઝર, દરેક કીરપી અને કુચી વાનગીઓ, વેફર, બીસ્કિટ, ફૂફીઝ વગેરે | દૈનિક જરૂરીયાતની > ૩ % જેટલી કેલરી આમાંથી લેવી. બિલકૂલ ટાળી શક્ય તો અતિ ઉત્તમ |

કસરત અને કોલેસ્ટ્રોલ :

નિયમિત એરોબિક કસરત-વ્યાયામ કરવાથી ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડી શકાય છે અને સારું કોલેસ્ટ્રોલ વધારી શકાય છે. દરેક વ્યક્તિએ રોજ ૪૫ થી ૭૫ મિનિટ અલગ અલગ પ્રકારની કસરત-યોગાસનો- પ્રાણાયમ કરવા જ બેઠાં. ઝડપથી ચાલવું, ખેર્ગીંગ, તરવું, સાયકલ ચલાવવી, મેદાની રમતો રમવી વગેરે કસરતો કરવાથી હૃદય રોગ, બ્લડ પ્રેસર, ડાયાબીટીસ જેવા રોગો આવતા અટકાવી શકાય છે અથવા બે એ હોય તો તેમના પર વધારે સારો કાબૂ મેળવી શકાય છે.



ડીસલાઇપીડિમિઆ-ચરબીના અયોગ્ય પ્રમાણની સારવાર

મિત્રો, યાદ રાખો, “મને કોલેસ્ટ્રોલ છે કે નહિ?” અથવા “મારું કોલેસ્ટ્રોલ વધારે છે?” એ જાણવાનો એક માત્ર ઉપાય લોહીનું પરીક્ષણ કરાવવું તે જ છે. ૩૫ કરતાં વધારે ઉંમરની દરેક વ્યક્તિએ (અને યિશિષ્ટ સંબંધોમાં તેનાથી નાની વ્યક્તિએ પણ) ૧૦ ક્લાક ભૂખ્યા રહીને લોહી તપાસ - લીપીડ પ્રોફાઇલ કરાવવી બેઠાં. જેના દ્વારા મુખ્ય પાંચ પ્રકારની ચરબીનું માપ જાણી શકાય છે. ખાસ કિરસાઓમાં આ

સિવાયના ચરબીના પરીક્ષણો પણ અમે કરાવતાં હોઈએ છીએ.

તમારી ઉંમર, શરીરનું વજન-બંધારણ, અન્ય રોગોની હાજરી વગેરેના આધારે ડોક્ટર તમને એટેક/લડવો આવવાની શક્યતાનું માપ કહે છે. આના આધારે તમારે ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવાની અથવા સારું કોલેસ્ટ્રોલ વધારવાની દવાની જરૂર છે કે નહિ, તે નક્કી કરવામાં આવે છે.

અમુક લોહીની લવન પદ્ધતિમાં ફેરફાર કરવાથી જ ખોરાકની સારી આદતો, વ્યસનનો ત્યાગ તથા નિયમિત કસરત કરવાથી કોલેસ્ટ્રોલના દ્યેય સિદ્ધ થઈ જાય છે. અન્ય કેટલાક લોહીને અમુક ઊંચાઈનાં ભાગ રૂપે કોલેસ્ટ્રોલનું ઊંચું પ્રમાણ હોય છે. દા.ત. હાઇપોથાઇરોઇડીઝમ. આવા કિરસામાં થાઇરોઇડની સારવાર કરવાથી કોલેસ્ટ્રોલ સામાન્ય થઈ જાય છે. પરંતુ જેમને ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ ખૂબ વધારે હોય તેમના માટે દવાઓ લેવી લગભગ અનિવાર્ય બની જાય છે.

આ પૈકી સ્ટેટીન નામની દવા અત્યારે ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં પ્રિસ્ક્રાઇબ થાય છે. અનેક સંશોધનોના અંતે સાબિત થયું છે કે જે લોહીને ડાયાબીટીસ હોય, હાર્ટ એટેક આવી ચુક્યો હોય, એન્જાઇનની ઊંચાઈ હોય, લડવો થઈ ચુક્યો હોય, પગની લોહી આપતી નળીઓ સાંકડી થઈ હોય-આ બધી જ ઊંચાઈનાં દર્દીનું કોલેસ્ટ્રોલ સામાન્ય હોય તો પણ સ્ટેટીન દવા આપવાથી અસંખ્ય ફાયદા થાય છે. એટલું જ નહિ, પરંતુ દર્દીનું આયુષ્ય પણ લંબાય છે. ક્યારેક લીપીડ પ્રોફાઇલના આધારે તબીબો એક કરતાં વધારે દવાઓ પણ આપતા હોય છે.

કોલેસ્ટ્રોલની સારવાર માટે દવાઓ

| દવાનું નામ | લીપીડ પ્રોફાઇલ પર અસર | ફાયદા |
|--------------------|--|---|
| સ્ટેટીન | હોટલ કોલેસ્ટ્રોલ, એલ.ડી.એલ, કોલેસ્ટ્રોલ તથા થોડા અંશે ટ્રાયગ્લીસરાઇડ ઘટાડે | હાર્ટ એટેક, લકવો આવવાની શક્યતા ઘટે. જીવન લંબાય |
| ફાઇબ્રેટ | ટ્રાયગ્લીસરાઇડ, વી.એલ.ડી.એલ. કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડે. એચ.ડી.એલ કોલેસ્ટ્રોલ વધારે | અમુક દર્દીઓમાં હાર્ટ એટેકની શક્યતા ઘટે |
| નીકોટીનીક એસિડ | એચ.ડી.એલ. કોલેસ્ટ્રોલ વધારે, ટ્રાયગ્લીસરાઇડ તથા ટોટલ કોલેસ્ટ્રોલ થોડા અંશે ઘટાડે | અમુક ખાસ કિસ્સામાં હાર્ટ એટેકની શક્યતા ઘટાડે |
| ઓમેગા- ૩ ફેટી એસિડ | એચ.ડી.એલ. કોલેસ્ટ્રોલ વધારે, ટ્રાયગ્લીસરાઇડ ઘટાડે | હૃદયના ઘનજરાની અનિયમિતતા / કાર્ડિયાક એરેસ્ટ ઘટાડે |

દર્દીઓ અમને લગભગ એક પ્રશ્ન અવશ્ય પૂછે છે : આ દવાની કોઈ આડઅસર નહિં થાય ને?' મિત્રો, ક્ષાચ દુનિયાની કોઈ પણ અક્ષરીર દવા આડઅસર વગર સંભવી ન શકે. સ્ટેટીન દવાથી અમુક લોકોને એચીડીટી, સ્નાયુ-સાંધા દુઃખવા કે લીવર પર સોબે આવવા જેવી આડઅસર થઈ શકે છે. એટલે જ નિયમિત સમયે ડોક્ટરને મળી જરૂરી પરીક્ષણો (ખાસ કરીને લીવર ફંક્શન ટેસ્ટ SGPT અને SGOT) કરાવવા જરૂરી છે. દવાનો ડોઝ ઘટાડવાથી અથવા અમુક કિસ્સામાં દવા બંધ કરવાથી આ બધી આડઅસરો દૂર થાય છે. બીજે પ્રશ્ન પણ લગભગ બધા જ દર્દીઓ પૂછે છે : 'મારે જીવનભર દવા લેવી પડશે?'. લોહીનું ઊંચું દબાણ, ડયાબીટીસ, ડીસલાઇપીડીમિઆ અને બીજા અનેક બિમારીઓ, મોટા ભાગના કિસ્સામાં controllable Au curable નહિ. હા, અમુક લોકોને સારી જીવનપદ્ધતિથી જ કોલેસ્ટ્રોલ કાબૂમાં આવી જાય છે અને દવાઓ બંધ કરી શકાય છે. બાકી મોટા ભાગના દર્દીઓએ જીવનભર દવા લેવી પડે છે. અને જો દવા ન લેવી હોય તો હાઇ કોલેસ્ટ્રોલ અને તેના કારણે આવતી તકલીફો સ્વીકારવા તૈયાર રહેવું પડે છે!

અલગ-અલગ તેલમાં રહેલા ફેટો તક્ષાવત:-

| તેલનો પ્રકાર | એચ્યુરેટેડ | મોનોઅનસેચ્યુરેટેડ | પોલીઅનસેચ્યુરેટેડ |
|-----------------|------------|-------------------|-------------------|
| રાયકાનું તેલ | ૧% | ૭૬% | ૨૩% |
| બદામનું તેલ | ૮% | ૭૩% | ૧૯% |
| કરડીનું તેલ | ૧૦% | ૧૩% | ૭૭% |
| સૂરજમુખીનું તેલ | ૧૧% | ૨૦% | ૬૯% |
| મકાઈનું તેલ | ૧૩% | ૨૫% | ૬૨% |
| જૈતુનનું તેલ | ૧૪% | ૭૭% | ૯% |
| તાલનું તેલ | ૧૪% | ૪૦% | ૪૬% |
| અખરોટનું તેલ | ૧૪% | ૧૯% | ૬૭% |
| રોયાબીન તેલ | ૧૫% | ૨૪% | ૬૧% |
| સીંગતેલ | ૧૮% | ૪૯% | ૩૩% |
| માર્ગેરિન (નરમ) | ૨૦% | ૪૭% | ૩૩% |
| કપાસિયા તેલ | ૨૪% | ૨૬% | ૫૦% |
| ઘી | ૬૫% | ૩૨% | ૩% |
| માખણ | ૬૬% | ૩૦% | ૪% |
| માર્ગેરિન (કઠણ) | ૮૦% | ૧૪% | ૧૬% |
| નારિયેળનું તેલ | ૯૨% | ૬% | ૨% |