

Cholestérol ak VIH

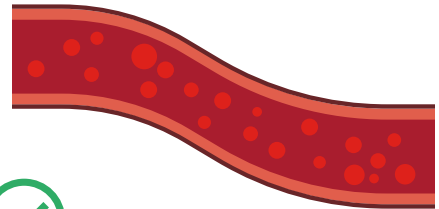
Cholestérol béne si khétou graisse yi la, sa foie mo koye défar si léke yingaye léke. Amna sola si sa yarame, dina takhe sa yarame meuna déffe you beurri you mou wara liguéye. Wanté bou beurré si sa yarame meune nala indile ayes diafé diafés you bon abones si sa wérgu yarame.

Amna niarry khétou cholestérol, bi toudou LDL (gnou gueune ko khamé si cholestérol bou "bone" bi) ak bi toudou HDL (gnou khamé si tourou cholestérol bou "bakhe" bi). Nguir khame founou tolou si sa yarame, warnanou la thiyatoule sa déréte.

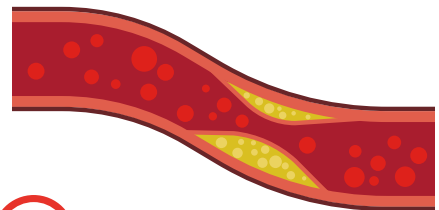
Name cholestérol amna sola si sa wérgou yaram, li gueune moy nga amé cholestérol HDL bou beurri ak cholestérol LDL bou touti. Boudé cholestérol LDL deuffeu beurri si sa yarame, tina takhe si sa bire sidites yi ba mélni loukhoye fate. Khate khate tou sa sidite yoyou, dina indile ayes diafé diafés sa kholbi ak sa youre bi nék si sa boppe.

Nites gni amés diangoro VIH, meune nano eupe ayes risk ame diafé diafés you ande ak cholestérol. Liko waral moye domou diangoro dji nimouye doundé si bire yarame, boléchi garabe yi ngaye nane li gnu meuna déffe si sa yarame tamite.

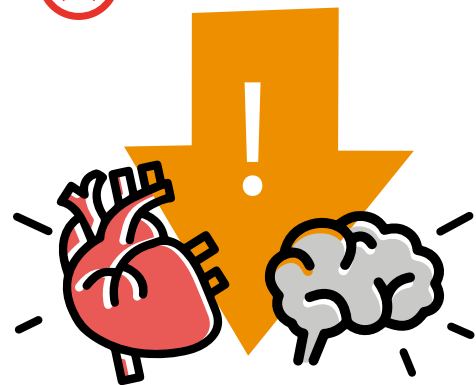
Nites gnu beurri, dou fégne si gnome dara louye woné né amnanou cholestérol bou beurri, lo lou mo takhe amna sola di déffe ayes thiyatou sa yarame ab dire bou néke. Nites gni amé diangoro VIH, bolé nanou si séne topé di khole séne wérgu yarame, di khole tamite fou cholestéro ak graisse yi tolou si séne yarame.



SIDITE BOU NORMALE



SIDITE BOU KHATE

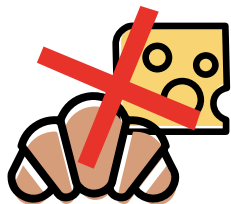


Amna dioumtouwaye you beurri younou meuna dieufeundiko pour meuna khame ndakhe sunu cholestérol kawéna:

181

EDICIÓN 2022
WOLOF

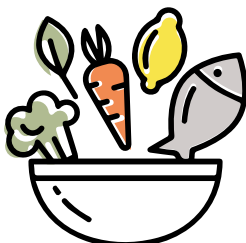
Cholestérol ak VIH



Dina gnou ndiguelé wagni li gnouye léke si graisse wala thipoy graisse bobou gnou togue (beurre, fromage etc.) ak bo khamné toguou gnou ko, bou mélni (diwou olive, avocat, dieune bou bleu etc.)



Bayi di tokhe, wagni wala bagni sangara dina la dimbeulé tamite nga amé cholestérol bou mouche si ayibe.



Di chi bolé di léke ayes fruits, lédioumes ak lichi eupe ayes lékes you ame ayes fibres.



Amna sola di nate sa tolouwaye you cholestérol si sa yarame boudé ndanga amé VIH, warnanou ko boule si sa thiyatou wérgou yarame, wargaye khole tamite sa poids ba dou eupe.



Warngaye déffe ayes tangales sa yarame sassouné.

Takhoule né amna ayes yones yo khamnés, thiopy si sayes dokhalines dounou doye pour meuna controlar sa cholestérol, liye désse léke, moye dieule ayes domous garabes. Sa doctor bi laye topeu si diangoro VIH bi wala sa doctorou keur dispensaire, dinaye la bindeule garrabe gui gueune si yawe té dou meuna diakhasso ak sa garrabe biye khékhe diangoro VIH bi.

Amna sola bayi khéle:

Si yones you beurri, cholestérol bou berri si sa yarame, meune nga bagna yégue dara.

Amna sola si thiyatou sa wérgou yarame boudé ndanga amé VIH, gnou chiye bolé di khole fo usa cholestérol tolou si sa yarame.

Si yones you beurri, thiopy sa doundine, meunenala dimbeulé nga controlar sa tolouwaye cholestérol si sa yarame.

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA? PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41

Dou sounou responsabilité

Khibar yi gnou khatime fi si kéyite bi, soublou wounou chi, sopi khibar gni ngaye diote si sa doctor. Bépeu decisión boye dieule si sa wérgou yarame, war nga ché wakhe ak gni séne khame khames mache si wérgou yarame. Khibar yiyes dieume si wérgou yarame, meuna sopékou si lou gawe.

Boudé binga liré kéyite bi ba paré, gni ngui laye digueule nga sési sa doctor ak enfièrre wala nga wognou a gTt-VIH si numéro telephone bi 93 458 26 41 pour thiyatou ndakhe amou khibar you béss.

SUBVENCIONA



✓ POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya

Salut/ Agència de Salut Pública de Catalunya

Diputació de Barcelona

Àrea d'Iguatlat i Sostenibilitat Social

Ajuntament de Barcelona

COLABORA



www.gtt-vih.org

SI TE HA PARECIDO ÚTIL Y INTERESANTE EL CONTENIDO, COMPÁRTELO.

VIH