

Passage C

Cholesterol

What is cholesterol?

Cholesterol is a fatty substance which is essential for life. All cells in the body require cholesterol for their surrounding wall or membrane as well as for internal membranes. The body makes all the cholesterol it needs, which means we don't need to eat any in our diet.

High levels of cholesterol are a risk factor for coronary artery disease (heart attacks and angina). If your cholesterol level is 6.5 or greater, your risk of heart disease is about four times greater than that of a person with a cholesterol level of 4.

However, not all people with high cholesterol levels get heart disease, as only about 30% of the community will die of heart disease overall, and of these most will be over 65 years old. Heart disease takes 60-70 years to develop, so if you discover your cholesterol level is high there is no urgency to reduce it – ie, see your doctor within the next 2-3 months, not tomorrow! Other risk factors for heart disease include smoking, high blood pressure and obesity.

How high is a 'high' level?

If your cholesterol is between 5.5 and 6.5 your risk of heart disease is only increased by a small amount. Don't panic – just make a few moderate changes to your diet. However, if you already have heart disease, or your mother or father developed heart disease at an early age (at less than 55 years of age) then you need to make bigger changes.

Word count 248

SAMPLE ANSWERS

PLEASE NOTE THAT THE SAMPLE ANSWERS PROVIDED IN THIS DOCUMENT ARE EXAMPLES OF POSSIBLE SOLUTIONS ONLY. THEY SHOULD NOT BE CONSIDERED IN ANY WAY TO BE THE ONLY SOLUTION

PAPER 1: Translation from English into Persian

Passage C

کلسترول

کلسترول چیست؟

کلسترول یک ماده چربی است که از ضروریات زندگی می باشد. تمام یاخته های بدن برای غشاء های پیرامونی و درونی خود به کلسترول نیاز دارند. بدن همه کلسترول مورد نیاز خود را می سازد، بدین معنی که ما نیازی به خوردن آن با استفاده از رژیم غذانی خویش نداریم.

بالا بودن میزان کلسترول یک عامل خطر آفرین برای بیماری های قلب و عروق (حمله و آنژین قلبی) است. اگر میزان کلسترول شما 6.5 تا 6.0 به بالا باشد خطر ابتلا به بیماری های قلبی تقریبا چهار برابر وقتی است که میزان کلسترول شخص 4 باشد.

البته همه کسانی که کلسترول آنان بالا است ضرورتا به بیماری قلبی مبتلا نمی شوند چون میزان مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی در جامعه تنها 30 درصد است و از این عده، بخش اعظم آن ها بیش از 65 سال دارند. ایجاد بیماری قلبی حدود 60 تا 70 سال طول می کشد، بنا بر این اگر متوجه شدید میزان کلسترول شما بالا است، کاهش آن از فوریت چندانی برخوردار نیست - به عبارت دیگر در ظرف 2 تا 3 ماه آینده به پزشک خود مراجعه کنید نه فردا! سایر عوامل خطر آفرین برای بیماری قلبی عبارتند از استعمال دخانیات، فشار خون بالا و چاقی.

چقدر باشد "بالا" محسوب می شود؟

اگر میزان کلسترول شما بین 5.5 تا 6.5 باشد خطر ابتلا به بیماری قلبی فقط اندکی افزایش می باید. وحشت نکنید - تنها در رژیم غذانی خود اندک تغییری بدھید. اما اگر شما دچار بیماری قلبی هستید، یا پدر و مادر شما در سنین پانین (در سن کمتر از 55 سالگی) به بیماری قلبی دچار شده اند، در این صورت به تغییرات عده تری نیاز دارید.