



American
Heart
Association.



मेरे Lp(a) के जोखिम को समझना

इस शीट को अपनी अपॉइंटमेंट पर साथ लाएं, और अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर के साथ बातचीत में मार्गदर्शन के लिए इसका उपयोग करें।

Lp(a) को समझना

लिपोप्रोटीन(a), या Lp(a), आपके खून में कोलेस्ट्रॉल- ले जाने वाला लिपोप्रोटीन है। आपका स्तर ज्यादातर वंशानुगत होता है, और जब इसका स्तर बढ़ा हुआ होता है, तो इससे आपको दिल की बीमारी और स्ट्रोक का खतरा बढ़ सकता है।

एक नियमित कोलेस्ट्रॉल परीक्षण (लिपिड पैनेल) आपके Lp(a) की जांच नहीं करता है। अपने स्तर को जानने का एकमात्र तरीका एक साधारण रक्त परीक्षण है, जिसे आपके स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर द्वारा करवाने की सलाह दी जाती है।

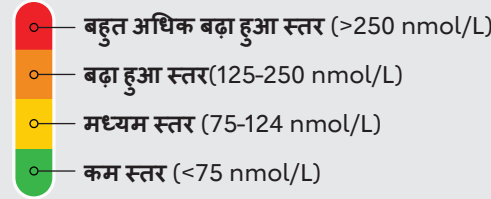
मौजूदा गाइडलाइंस के अनुसार हर वयस्क को अपने जीवनकाल में कम से कम एक बार Lp(a) की जांच करवाना चाहिए। परीक्षण खास तौर पर तब जरूरी हो सकता है जब:

- आपके परिवार या व्यक्तिगत इतिहास में समय से पहले हृदय रोग की समस्या रही है (पुरुषों के लिए 55 वर्ष से कम और महिलाओं के लिए 65 वर्ष से कम)
- आपके परिवार में Lp(a) के बढ़े हुए स्तर का ज्ञात इतिहास है
- फ़ैमिलियल हाइपरकोलेस्ट्रॉलेमिया (FH) का डायग्नोसिस, यह एक जेनेटिक कंडीशन (वंशानुगत स्थिति) है जिसमें लोग LDL के बढ़े हुए स्तर के साथ पैदा हो सकते हैं।

हृदय रोग और स्ट्रोक का आपका जोखिम कई कारकों पर निर्भर करता है, न कि केवल Lp(a) पर। आपके स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर आपको समझा सकते हैं कि आपका Lp(a) स्तर आपको कैसे प्रभावित करता है।

मेरे स्तर को समझना

हृदय रोग और स्ट्रोक के जोखिम के लिए Lp(a) रेंज



ये रेंज आबादी के स्तर के अनुमान पर आधारित हैं और हर व्यक्ति का जोखिम उम्र और ब्लड प्रेशर जैसे दूसरे कारकों पर निर्भर करता है।

मेरा Lp(a) का स्तर: _____

- मेरे Lp(a) स्तर का क्या मतलब है?

- मेरा Lp(a) स्तर मेरे संपूर्ण स्वास्थ्य में किस तरह फिट बैठता है?

- क्या मेरे परिवार के सदस्यों को भी जांच करवानी चाहिए?

मेरे विकल्पों को समझना

जीवनशैली में बदलाव Lp(a) को कम नहीं करते, लेकिन वे हृदय रोग और स्ट्रोक के आपके समय जोखिम को कम करने में मदद करते हैं।

- क्या मेरा Lp(a) हृदय रोग या स्ट्रोक का जोखिम बढ़ाता है?

- अपने जोखिम को कम करने के लिए मैं अपनी जीवनशैली में क्या बदलाव कर सकता/सकती हूँ?

- क्या ऐसी कोई दवाएं हैं जिन्हें मुझे अपना जोखिम कम करने के लिए लेना चाहिए या लेते रहना चाहिए?

- मुझे Lp(a) के बारे में और जानकारी कहां से प्राप्त हो सकती है?

यहां पर Lp(a) से जुड़े उपयोगी संसाधन देखें [heart.org/Lpa](https://www.heart.org/Lpa) (वेबसाइट अंग्रेजी में)।