

लिपोप्रोटीन(α): मिथक बनाम तथ्य



मिथक: अगर मेरा LDL (खराब) कोलेस्ट्रॉल स्तर सामान्य है, तो मुझे लिपोप्रोटीन(α) परीक्षण की ज़रूरत नहीं है।



तथ्य: LDL (खराब) कोलेस्ट्रॉल और लिपोप्रोटीन(α), या Lp(α), अलग-अलग हैं। लिपिड पैनल, या मानक कोलेस्ट्रॉल परीक्षण, Lp(α) को नहीं मापता है। **आपका LDL सामान्य हो सकता है और फिर भी Lp(α) बढ़ा हुआ हो सकता है।** अपना स्तर जानने के लिए, आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रोफेशनल को एक अलग Lp(α) परीक्षण करवाना होगा।



मिथक: Lp(α) मेरे हृदय स्वास्थ्य को प्रभावित नहीं करता है।



तथ्य: अगर आपका Lp(α) बढ़ा हुआ है, तो आपको दिल की बीमारी और स्ट्रोक का खतरा बढ़ सकता है। अपने स्तर को जानने से आपको अपने दिल और दिमाग की सेहत को सुरक्षित रखने के लिए जल्दी कदम उठाने में मदद मिलती है।



मिथक: मुझमें कोई लक्षण नहीं हैं, इसलिए मेरा Lp(α) ठीक होना चाहिए।



तथ्य: हो सकता है कि आपका Lp(α) बढ़ा हुआ हो और आपको इसका पता न हो, क्योंकि आमतौर पर इसके कोई लक्षण नहीं होते। नई गाइडलाइंस के अनुसार, **हर वयस्क को अपने जीवनकाल में कम से कम एक बार परीक्षण करवाना चाहिए।** परीक्षण खास तौर पर तब ज़रूरी होता 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 उच्च Lp(α) का ज्ञात इतिहास है
- फैमिलियल हाइपरकोलेस्ट्रॉलेमिया (FH) का डायग्नोसिस, यह एक जेनेटिक कंडीशन (वंशानुगत स्थिति) है जिसमें लोग LDL के बढ़े हुए स्तर के साथ पैदा हो सकते हैं



मिथक: उच्च Lp(α) परिवार में आगे की पीढ़ी में नहीं होता है।



तथ्य: आपका स्तर ज्यादातर वंशानुगत होता है, और जब यह ज्यादा होता है, तो इससे आपको दिल की बीमारी और स्ट्रोक का खतरा बढ़ सकता है। अगर आपका Lp(α) स्तर बढ़ा हुआ है, तो कैल्केड स्क्रीनिंग का सुझाव दिया जाता है। इसका मतलब है कि आपके माता-पिता, भाई-बहन और बच्चों समेत आपके परिवार के करीबी सदस्यों की टेस्टिंग करके उन लोगों का पता लगाना जो जोखिम में हो सकते हैं।



मिथक: Lp(α) का असर हर किसी पर एक जैसा नहीं होता, मुझ पर भी नहीं।



तथ्य: कुछ कारक आपके Lp(α) स्तर पर असर डाल सकते हैं। अगर आप अफ्रीकी या दक्षिण एशियाई बैकग्राउंड से हैं, प्रेगनेंसी या मेनोपॉज़ जैसे लाइफ़ स्टेज पर हैं, या आपको किडनी, लिवर, या थायरॉइड की बीमारी है, तो आपका स्तर बढ़ा हुआ हो सकता है।



मिथक: मैं स्वास्थ्यवर्धक खाने और नियमित शारीरिक गतिविधि से अपना Lp(α) स्तर कम कर सकता/सकती हूँ।



तथ्य: हालांकि जीवनशैली में बदलाव से Lp(α) का स्तर कम नहीं होता, फिर भी आप अपने हृदय के स्वास्थ्य के लिए बहुत कुछ कर सकते/सकती हैं। आप इन तरीकों से दिल की बीमारी और स्ट्रोक का खतरा कम कर सकते/सकती हैं:

- हाई कोलेस्ट्रॉल, ब्लड प्रेशर और डायबिटीज़ को प्रबंधित करना
- हृदय के लिए सेहतमंद आहार खाना
- स्वास्थ्य के अनुसार वजन बनाए रखना
- नियमित शारीरिक गतिविधि करना
- तंबाकू के उत्पादों से परहेज़ करना
- हर दिन 7-9 घंटे की आरामदायक नींद लेना



मिथक: स्वास्थ्य के बीमा में Lp(α) परीक्षण शामिल नहीं है।



तथ्य: ज्यादातर बीमा प्लान इस परीक्षण को कवर करते हैं। जब आप यह जांचने के लिए कॉल करें, तो **CPT कोड 83695** बताएं। अगर आपके प्लान में यह कवर नहीं होता है, तो आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रोफेशनल आपको अधिक किफ़ायती परीक्षण विकल्प बता सकता है।

यहां Lp(α) के बारे में अधिक जाने heart.org/lpa (वेबसाइट अंग्रेज़ी में)।