American Heart Association.

Lp(a) का बढ़ा हुआ स्तर: आगे क्या?

आपके परिणाम के बारे में चिकित्सक से बात करने में आपकी मदद करने के लिए एक आसान मार्गदर्शिका.

1. मुझे क्या पता होना चाहिए?

यदि आपको पता चले कि आपका लिपोप्रोटीन(a), या Lp(a) का स्तर बढ़ा हुआ है, तो यह हैरानी की बात हो सकती है, क्योंकि आमतौर पर इसके कोई लक्षण नहीं होते हैं. आप अकेले नहीं हैं – विश्व भर में लगभग 5 में से 1 व्यक्ति में Lp(a) का स्तर बढ़ा हुआ है. Lp(a) का स्तर बढ़ने से हृदय रोग और स्ट्रोक का खतरा बढ़ सकता है, लेकिन आपका समग्र जोखिम केवल Lp(a) पर ही नहीं, बल्कि कई कारकों पर निर्भर करता है. अपने दिल और दिमाग को सुरक्षित रखने के लिए आप कुछ कदम उठा सकते हैं. हालांकि अभी तक Lp(a) को कम करने के लिए विशेष रूप से कोई दवा नहीं बनी है, फिर भी स्वास्थ्यवर्धक आदतें और अन्य जोखिम कारकों को ठीक करने से मदद मिल सकती है. क्योंकि आपको Lp(a) ज्यादातर विरासत में मिला हुआ होता है, इसलिए आपके करीबी रिश्तेदारों के लिए भी यह जांच करवाना एक अच्छा विचार है.

मेरा Lp(a) का स्तर: ____________________________

ये प्रश्न आपकी मुलाकात के दौरान आपके स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर के साथ आपकी बातचीत का मार्गदर्शन करने में मदद कर सकते हैं.

मेरे जोखिम के बारे में

- ❑ मेरा Lp(a) का स्तर, दिल की बीमारी या स्ट्रोक के मेरे समग्र जोखिम के बारे में क्या बताता है?

  ____
- ❑ मेरे अन्य आँकड़े (कोलेस्ट्रॉल, ब्लड प्रेशर, ब्लड शुगर) मेरे जोखिम पर कैसे असर डालते हैं?

  ____
- ❑ क्या मेरे माता-पिता, भाई-बहन या बच्चों का परीक्षण करवाना चाहिए?

  ____
- ❑ क्या यह फ़ैमिलियल हाइपरकोलेस्ट्रोलेमिया (FH) जैसी पारिवारिक स्वास्थ्य स्थिति से जुड़ा हो सकता है?

  ____
- ❑ अन्य:

  ____

मेरी देखभाल योजना के बारे में

- ❑ दिल की बीमारी और स्ट्रोक के जोखिम को कम करने के लिए मैं अभी क्या कर सकता/सकती हूं?

  ____
- ❑ क्या मुझे कोई दवा शुरू करने या बदलने की आवश्यकता है?

  ____
- ❑ समय के साथ मेरे दिल की सेहत को कैसे ट्रैक किया जाएगा?

  ____
- ❑ क्या Lp(a) के बढ़े हुए स्तर वाले लोगों के लिए सहायता समूह या संसाधन हैं?a

  ____
- ❑ अन्य

  ____

(मेरी मुलाकात के नोट्स के लिए पीछे की तरफ उपयोग करें – क्या करना है, फ़ॉलो-अप योजना, परिवार संबंधी चरण, लक्ष्य, या रिमाइंडर्स)

अपने Lp(a) के स्तर को समझना आपके दिल की देखभाल में एक महत्वपूर्ण चरण है.

मेरे अगले चरण

यह जगह आज की मुलाकात के नोट्स के लिए है

मैंने आज क्या सीखा

____

____

____

मुझे आगे क्या करना चाहिए

- ❑ एक फ़ॉलो-अप मुलाकात शेड्यूल करें
- ❑ लैब में जांच या परीक्षण करवाएं
- ❑ अपनी देखभाल योजना के बारे में अपने चिकित्सक से बात करें
- ❑ अन्य: ______________________________

पारिवारिक विचार

मेरे परिवार में किसे परीक्षण या फ़ॉलो-अप की आवश्यकता हो सकती है?

____

मेरे लक्ष्य

____

____

प्रश्न या रिमाइंडर्स:

____

____

अधिक जानकारी और अपने अगले चरण में मदद करने वाले टूल्स ढूंढने के लिए **heart.org/lpa** (वेबसाइट अंग्रेज़ी में) पर जाएं.

कॉपीराइट © 2026 American Heart Association (अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन), Inc. 2/26