



1

## लिपोप्रोटीन(α) क्या है?

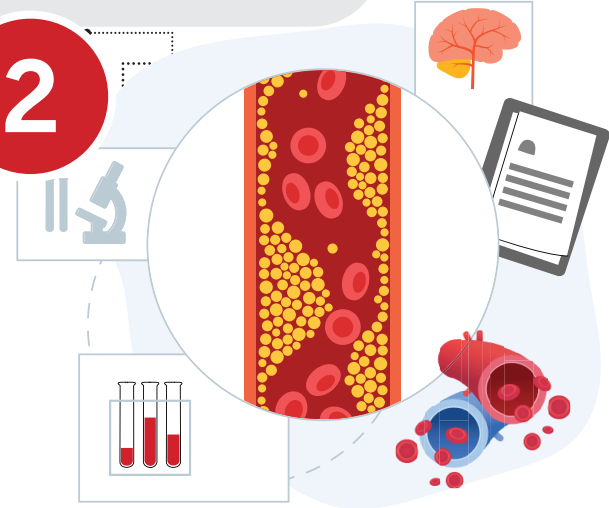
लिपोप्रोटीन(α), या Lp(α), आपके खून में कोलेस्ट्रॉल ले जाने वाला लिपोप्रोटीन है। आपका स्तर ज्यादातर वंशानुगत होता है, और जब यह ज्यादा होता है, तो इससे आपको दिल की बीमारी और स्ट्रोक का खतरा बढ़ सकता है। लगभग हर 5 में से 1 व्यक्ति में Lp(α) का बढ़ा हुआ स्तर पाया जाता है और कई लोगों में कोई लक्षण दिखाई नहीं देते।

## में परीक्षण कैसे कराऊं?

एक नियमित कोलेस्ट्रॉल परीक्षण (लिपिड पैनेल) में Lp(α) की जांच शामिल नहीं है। अपना स्तर जानने के लिए, अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से Lp(α) परीक्षण करवाने के लिए कहें। मौजूदा गाइडलाइंस के अनुसार, हर वयस्क को जीवनकाल में कम से कम एक बार परीक्षण 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(α) के बढ़े हुए स्तर 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

2



3

## मेरे परिणामों का क्या मतलब है?

हृदय रोग और स्ट्रोक का जोखिम कई कारकों से निर्धारित होता है और Lp(α) उनमें से एक है। अगर आपका Lp(α) स्तर 125 nmol/L (50 mg/dL) या उससे अधिक है, तो हृदय रोग और स्ट्रोक का आपका जोखिम बढ़ सकता है; और अगर आपका स्तर 250 nmol/L (100 mg/dL) या उससे अधिक है, तो आपका जोखिम दोगुना हो सकता है। आपके स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर आपको समझा सकते हैं कि आपका यह स्तर आपको कैसे प्रभावित कर सकता है, और वे अगले कदम उठाने में आपकी मदद कर सकते हैं।

4

## में अपने जोखिम को कैसे कम कर सकता/सकती हूँ?

हालांकि जीवनशैली में परिवर्तन करने से Lp(α) का स्तर कम नहीं होता है, फिर भी हृदय रोग और स्ट्रोक के अपने समग्र जोखिम को कम करना महत्वपूर्ण है:



कोलेस्ट्रॉल, ब्लड प्रेशर और डायबिटीज जैसे दूसरे जोखिम कारकों को प्रबंधित करना



हृदय के लिए सेहतमंद आहार खाना



नियमित शारीरिक गतिविधि करना



स्वास्थ्य के अनुसार वजन बनाए रखना



तंबाकू के उत्पादों से परहेज करना



हर दिन 7-9 घंटे की आरामदायक नींद लेना

5

## क्या मेरा स्वास्थ्य बीमा Lp(α) परीक्षण को कवर करेगा?

ज्यादातर बीमा प्लान इस परीक्षण को कवर करते हैं। जब आप जांच करने के लिए कॉल करें, तो CPT कोड 83695 बताएं। यदि आपके प्लान में यह शामिल नहीं है, तो आपके स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर ज्यादा किफायती परीक्षण विकल्प ढूँढने में मदद कर सकते हैं।

यदि आपका Lp(α) का स्तर बढ़ा हुआ है, तो कैस्केड स्क्रीनिंग का सुझाव दिया जाता है। इसका मतलब है कि आपके माता-पिता, भाई-बहन और बच्चों समेत आपके परिवार के करीबी सदस्यों का परीक्षण करके उन लोगों का पता लगाना जो जोखिम में हो सकते हैं।

**Lp(α) के बारे में और हृदय रोग एवं स्ट्रोक के जोखिम को कम करने के तरीकों के बारे में जानने के लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से बात करें। यहां और अधिक जानकारी पाएं [heart.org/Lpa](http://heart.org/Lpa) (वेबसाइट अंग्रेजी में)**