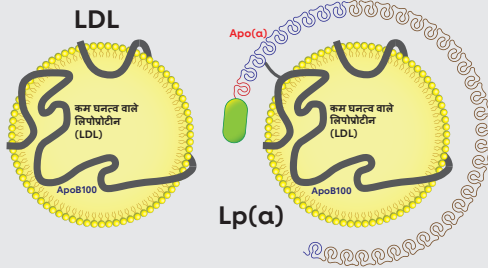




Lp(α) क्या है?

- लिपोप्रोटीन(α), या Lp(α), आपके खून में कोलेस्ट्रॉल ले जाने वाला लिपोप्रोटीन है। आपका स्तर ज्यादातर वंशानुगत होता है।

- Lp(α) का बढ़ा हुआ स्तर विश्व भर में लगभग 5 में से 1 व्यक्ति को प्रभावित करता है

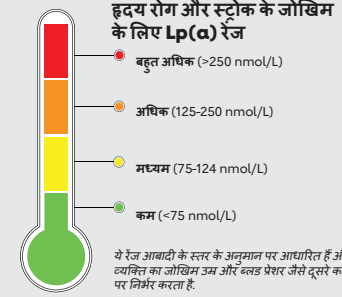


LDL और Lp(α) कण

- Lp(α) कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (LDL) के समान है, जिसे अक्सर “खराब” कोलेस्ट्रॉल कहा जाता है, लेकिन इसमें apo(a) नामक एक अतिरिक्त प्रोटीन होता है। यह अतिरिक्त प्रोटीन Lp(α) को LDL की तुलना में धमनियों में प्लाक जमा करने और रक्त प्रवाह को कम करने की अधिक संभावना वाला बना देता है। जब आपका Lp(α) स्तर ज्यादा होता है, तो यह जमाव और कम रक्त प्रवाह आपके हार्ट अटैक, स्ट्रोक, पेरिफेरल आर्टरी डिज़ीज़ और एओर्टिक स्ट्रेनोसिस के जोखिम को बढ़ा सकता है।

मुझे अपना Lp(α) स्तर क्यों पता होना चाहिए?

- अगर आपका Lp(α) स्तर 125 nmol/L (50 mg/dL) या उससे ज्यादा है, तो आपको हृदय रोग और स्ट्रोक का खतरा बढ़ सकता है, और अगर आपका स्तर 250 nmol/L (100 mg/dL) या उससे ज्यादा है, तो आपका खतरा दोगुना हो सकता है।



बहुत से लोगों में लक्षण नहीं दिखाई देते हैं।

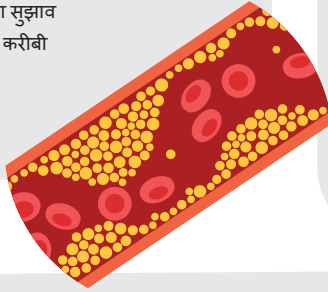
एक साधारण रक्त परीक्षण से आपका Lp(α) स्तर पता चल सकता है। मौजूदा गाइडलाइंस के अनुसार, हर वयस्क को अपने जीवनकाल में कम से कम एक बार परीक्षण करवाना चाहिए। परीक्षण खास तौर पर तब जरूरी हो सकता है जब:

- आपके परिवार या व्यक्तिगत इतिहास में समय से पहले हृदय रोग की समस्या है (अर्थात पुरुषों के लिए 55 वर्ष से कम और महिलाओं के लिए 65 वर्ष से कम)
- आपके परिवार में बढ़े हुए Lp(α) का जात चिकित्सीय 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

क्या ऐसे अन्य कारक हैं, जिनके कारण मुझे Lp(α) के स्तर के बढ़ने का जोखिम हो सकता है?

- Lp(α) का स्तर अफ्रीकी मूल के लोगों और दक्षिण एशियाई आबादी में ज्यादा होता है।
- प्रेग्नेंसी और मेनोपॉज़ जैसे जीवन के कुछ चरणों में भी स्तर बढ़ सकता है।
- किडनी की बीमारी, लिवर की बीमारी, थायरॉइड की समस्या जैसी स्थितियां Lp(α) स्तर बढ़ा सकती हैं।

अगर आपका Lp(α) का स्तर बढ़ा हुआ है, तो **कैल्केड स्क्रीनिंग** (वेबसाइट अंग्रेजी में) का सुझाव दिया जाता है। इसका मतलब है कि माता-पिता, भाई-बहन और बच्चों समेत परिवार के करीबी सदस्यों की टेस्टिंग करके उन लोगों का पता लगाना जो जोखिम में हो सकते हैं।



अगर मेरा Lp(α) का स्तर बढ़ा हुआ है तो मैं क्या कर सकता/सकती हूँ?

हालांकि जीवनशैली में परिवर्तन करने से Lp(α) का स्तर कम नहीं होता है, लेकिन आप निम्न के द्वारा हृदय रोग और स्ट्रोक के समय जोखिम को कम कर सकते/सकती हैं:



कोलेस्ट्रॉल, ब्लड प्रेशर और डायबिटीज़ 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

अपना Lp(α) स्तर जानने से आपको और आपके स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर को आपके जोखिम को समझने और आपके दिल को बचाने के लिए कदम उठाने में मदद मिलती है। यहां और अधिक जानकारी पाएँ heart.org/lpa (वेबसाइट अंग्रेजी में)