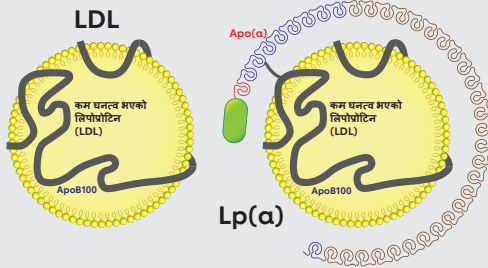




Lp(α) भनेको के हो?

- लिपोप्रोटीन(α) वा Lp(α) भनेको तपाईंको रगतमा कोलेस्ट्रॉल बोक्ने लिपोप्रोटीन हो। तपाईंको स्तर प्रायः वंशानुगत हुन्छ।



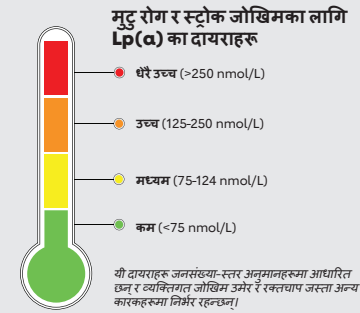
LDL र Lp(α) कणहरू

- उच्च स्तरको Lp(α) ले संसारभरिका लगभग 5 मध्ये 1 जनालाई प्रभावित गर्दछ

- Lp(α) कम-घनत्वको लिपोप्रोटीन (LDL) जस्तै हो, जसलाई प्रायः "खराब" कोलेस्ट्रॉल भनिन्छ, तर यसमा apo(a) भनिने अतिरिक्त प्रोटीन हुन्छ। यस अतिरिक्त प्रोटीनले LDL भन्दा Lp(α) लाई धमनीहरूमा प्लाक निर्माण गर्ने र रक्त प्रवाह कम गर्ने सम्भावना बढी बनाउँछ। तपाईंको Lp(α) स्तर उच्च हुँदा, यो जम्मा हुनाले र रक्त प्रवाहमा कमी आउनाले हार्ट अट्याक, स्ट्रोक, परिधीय धमनी रोग र महाधमनी स्टेनोसिसको जोखिम बढ्न सक्छ।

मैले किन आफ्नो Lp(α) स्तर जान्नुपर्छ?

- तपाईंको Lp(α) को स्तर 125 nmol/L (50 mg/dL) वा त्यसभन्दा बढी भएमा तपाईंलाई हृदय रोग र स्ट्रोक हुने जोखिम बढ्न सक्छ र तपाईंको स्तर 250 nmol/L (100 mg/dL) वा त्यसभन्दा बढी भएमा तपाईंको जोखिम दोब्बर हुन सक्छ।



थुप्रै मानिसहरूमा लक्षणहरू देखिँदैनन्।

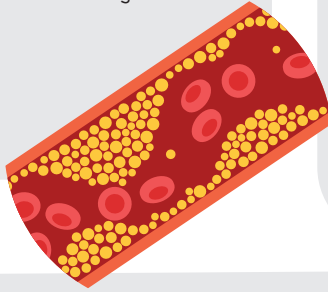
साधारण रगत परीक्षणले तपाईंको Lp(α) स्तर देखाउन सक्छ। हालैका दिशानिर्देशहरूले प्रत्येक वयस्कलाई आफ्नो जीवनकालमा कम्तीमा एक पटक परीक्षण गराउन सिफारिस गर्दछन्। तपाईंसँग निम्नलिखित कुरा भएमा परीक्षण विशेष गरी महत्त्वपूर्ण हुन सक्छ:

- अकाल हृदय रोगको (अर्थात् पुरुषहरूको मामिलामा 55 वर्षमुनि र महिलाहरूको मामिलामा 65 वर्षमुनि) पारिवारिक वा व्यक्तिगत इतिहास
- उच्च Lp(α) को ज्ञात पारिवारिक इतिहास
- फ्यामिलियल हाइपरकोलेस्ट्रॉलेमिया (FH) को निदान - जुन एक यस्तो वंशानुगत रोग हो जसमा व्यक्तिहरू जन्मैदानै LDL को स्तर अत्यन्त उच्च हुन सक्छ

मलाई उच्च Lp(α) को जोखिममा पार्ने अन्य कारकहरू पनि छन् त?

- अफ्रिकी मूल र दक्षिण एसियाली जनसंख्याका मानिसहरूमा Lp(α) स्तर बढी हुन्छ।
- गर्भावस्था र रजोनिवृत्ति जस्ता जीवनका निश्चित चरणहरूमा पनि स्तर बढ्न सक्छ।
- मिर्गौला रोग, कलेजो रोग, थाइराइड समस्या जस्ता अवस्थाहरू, र Lp(α) स्तर बढाउन सक्छ।

तपाईंको Lp(α) स्तर उच्च छ भने **न्यास्केड स्क्रिनिङ** (वेबसाइट अइग्रेजीमा छ) सिफारिस गरिन्छ। यसको अर्थ आमाबुवा, दाजुभाइ दिदीबहिनी र बालबालिकालगायतका नजिकका पारिवारिक सदस्यहरूको परीक्षण गर्नुपर्छ भन्ने हुन्छ ताकि जोखिममा पर्न सक्ने अरु व्यक्तिहरू पत्ता लगाउन सकियोस्।



यदि ममा उच्च Lp(α) छ भने म के गर्न सक्छु?

हुन त जीवनशैलीका परिवर्तनहरूले Lp(α) को स्तरलाई कम गर्न सक्दैनन्, तैपनि निम्नमार्फत आफ्नो हृदय रोगको समय जोखिम र स्ट्रोक कम गर्नु महत्त्वपूर्ण छ:



कोलेस्ट्रॉल, रक्तचाप र मधुमेह जस्ता अन्य जोखिम कारकहरूलाई नियन्त्रणमा राख्नु



हृदयका लागि स्वस्थकर आहार खाने



नियमित शारीरिक गतिविधि गर्ने



स्वस्थ तौल कायम राख्ने



सुर्तीजन्य पदार्थहरूको प्रयोग नगर्ने



प्रत्येक दिन 7-9 घण्टा आरामदायी निद्रा लिने

तपाईंको Lp(α) स्तर थाहा पाउनाले तपाईं र तपाईंका स्वास्थ्य सेवा पेशेवरलाई तपाईंको जोखिम बुझ्न र तपाईंको मुटुलाई सुरक्षित राख्नका लागि आवश्यक कदम चाल्न सजिलो हुन्छ। heart.org/lpa मा गई थप जान्नुहोस् (वेबसाइट अइग्रेजीमा छ)