

बढ़े हुए लिपोप्रोटीन (α) के साथ रहना – आपको क्या जानना चाहिए

लिपोप्रोटीन (α) [LP(α)] क्या है?

लिपोप्रोटीन (ए), जिसे कभी-कभी LP(α) के रूप में भी जाना जाता है, रक्त में पाया जाने वाला वसा कण है। यह पूरे सिस्टम में कोलेस्ट्रॉल और अन्य लिपिड का परिवहन करता है। जबकि कुछ लिपोप्रोटीन को "अच्छा" या "बुरा" कोलेस्ट्रॉल के रूप में वर्गीकृत किया जाता है, LP(α) एक वंशानुगत लिपोप्रोटीन है, जिसका अर्थ है कि इसकी मात्रा मुख्य रूप से आपके परिवार से विरासत में मिलती है।

LP(α) आपके हृदय स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है?



LP(α) के उच्च स्तर हृदय रोग और स्ट्रोक के आपके जोखिम को बढ़ाते हैं क्योंकि वे आपकी धमनियों में पट्टिका का निर्माण कर सकते हैं। यह पट्टिका बिल्डअप (एथेरोस्क्लेरोसिस के रूप में जाना जाता है) आपकी धमनियों को कठोर और संकीर्ण बनाता है, जिसके परिणामस्वरूप दिल का दौरा, दिल की विफलता या स्ट्रोक जैसी बड़ी जटिलताएं हो सकती हैं।

आप एलिवेटेड LP(α) कैसे प्राप्त करते हैं?

- **आनुवंशिकी**: आपके Lp(α) का लगभग 80-90% स्तर आपके जीन द्वारा निर्धारित होता है। यदि माता-पिता में Lp(α) का स्तर अधिक है, तो आपको भी यह होने की अधिक संभावना है।
- **स्थिर स्तर**: 5 वर्ष की आयु तक, आपका Lp(α) स्तर आमतौर पर जीवन भर के लिए निर्धारित हो जाता है। नियमित कोलेस्ट्रॉल के विपरीत, आहार या व्यायाम जैसे जीवनशैली में बदलाव Lp(α) के स्तर को महत्वपूर्ण रूप से कम नहीं करेंगे।



क्या आप जानते हैं?

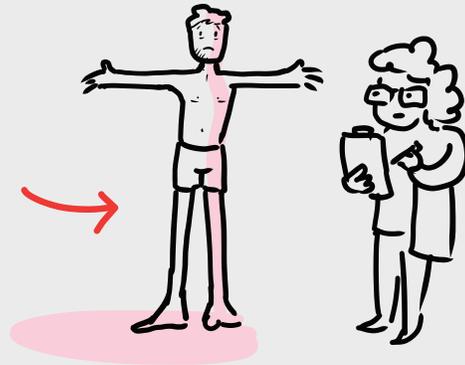
विश्वभर में 5 में से 1 व्यक्ति में Lp(α) का स्तर बढ़ा हुआ है, लेकिन बहुत से लोग इसके बारे में नहीं जानते, क्योंकि इसके कोई स्पष्ट लक्षण नहीं हैं।

आपको LP(α) की जांच क्यों करवानी चाहिए?

उच्च LP(α) वाले अधिकांश लोगों में तब तक कोई लक्षण नहीं दिखते जब तक कि उन्हें हृदय संबंधी बीमारी न हो जाए। चूंकि नियमित कोलेस्ट्रॉल परीक्षण LP(α) की जांच नहीं करते हैं, इसलिए आपको इसके लिए एक विशिष्ट परीक्षण की आवश्यकता होती है।

परीक्षण के लिए पूछें यदि:

- आपको दिल का दौरा या स्ट्रोक हुआ है।
- परिवार के किसी सदस्य को 55 वर्ष (पुरुष) या 65 वर्ष (महिला) की आयु से पहले दिल का दौरा या स्ट्रोक हुआ हो।
- आपका कोलेस्ट्रॉल उच्च है, जो उपचार से ठीक नहीं हो रहा है।
- आपको महाधमनी वाल्व स्टेनोसिस (आपके हृदय में वाल्व का संकुचित होना) है।



LP(a) का परीक्षण कैसे किया जाता है?

LP(a) के लिए परीक्षण करवाना सरल है। आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता रक्त का नमूना लेगा। आपको इस परीक्षण के लिए उपवास करने या तैयारी करने की आवश्यकता नहीं है, और यह आमतौर पर एक नियमित रक्त परीक्षण के दौरान

किया जा सकता है।

परिणामों का क्या अर्थ है? बढ़े हुए Lp(a) को आमतौर पर प्रयोगशाला के आधार पर 50 mg/dL या 120 nmol/L से ऊपर के स्तर के रूप में परिभाषित किया जाता है।



क्षितिज पर नए उपचार

वर्तमान में, Lp(a) को कम करने के लिए किसी विशिष्ट दवा को मंजूरी नहीं दी गई है। हालाँकि, नैदानिक अध्ययनों में विभिन्न उपचारों का अध्ययन किया जा रहा है। आपका डॉक्टर आपके हृदय स्वास्थ्य की निगरानी कर सकता है और इस बीच आपके जोखिम को कम करने के उपाय सुझा सकता है।

अभी कार्रवाई करो

अगर आपको लगता है कि आपको Lp(a) ज्यादा है या आपके परिवार में हृदय रोग का इतिहास रहा है, तो अपने डॉक्टर से जांच करवाने के बारे में बात करें। समय रहते पता लगाने और जीवनशैली में बदलाव करने से आपके हृदय को स्वस्थ रखने में मदद मिल सकती है।

अपने हृदय संबंधी जोखिम को कैसे कम करें

यद्यपि आप आहार या व्यायाम से अपने LP(a) स्तर को नहीं बदल सकते, फिर भी हृदय रोग के समग्र जोखिम को कम करने के कुछ तरीके हैं:

स्वस्थ आहार: स्वस्थ फैट (जैसे नट्स, मछली और जैतून का तेल), भरपूर सब्जियाँ और साबुत अनाज से भरपूर आहार लें। अस्वास्थ्यकर फैट और चीनी को सीमित करें।

नियमित व्यायाम: प्रतिदिन 30 मिनट तक मध्यम गतिविधि, जैसे पैदल चलना या साइकिल चलाना, करने का लक्ष्य रखें।

धूम्रपान छोड़ें: धूम्रपान से हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है।

अन्य स्थितियों का प्रबंधन करें: उच्च कोलेस्ट्रॉल, उच्च रक्तचाप या मधुमेह का प्रबंधन करने के लिए अपने डॉक्टर के साथ मिलकर काम करें।



समर्थन और संसाधन

उच्च LP(a) का निदान होना भारी पड़ सकता है, लेकिन आप अकेले नहीं हैं। सहायता समूह से जुड़ना या स्वास्थ्य सेवा विशेषज्ञ से परामर्श करना आपको अपने मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को प्रबंधित करने में मदद कर सकता है।

अधिक जानकारी के लिए देखें:
www.heartlife.ca



उद्देश्य

हार्टलाइफ फ़ाउंडेशन (HeartLife Foundation) एक मरीज़-संचालित चैरिटी है जिसका उद्देश्य वैश्विक समुदाय को शामिल करके, शिक्षित करके और प्रेरित करके हृदय संबंधी बीमारियों से पीड़ित लोगों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार करना है। हम दीर्घकालिक समाधान स्थापित करना, नवाचार को प्रोत्साहित करना और वैश्विक स्तर पर रोगियों, देखभाल करने वालों और परिवारों के लिए स्वस्थ जीवन शैली का निर्माण करना चाहते हैं।

LP(a) और अन्य सहायता के बारे में अधिक जानकारी के लिए कृपया heartlife.ca/academy/ पर जाएं

heartlife.academy



HeartLife™
FOUNDATION

द्वारा समर्थित

TD READY
COMMITMENT



www.heartlife.ca

यह जीवन के बारे में है, असफलता के बारे में नहीं। T™
धर्मार्थ पंजीकरण संख्या 76199 7493