

ਵਧੇ ਹੋਏ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ (a) ਨਾਲ ਜਿਊਣਾ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ (a) [Lp(a)] ਕੀ ਹੈ?

ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ (a), ਜਾਂ Lp(a), ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਚਰਬੀ ਦਾ ਕਣ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਰਾਹੀਂ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚਰਬੀ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ "ਚੰਗਾ" ਜਾਂ "ਮਾੜਾ" ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, Lp(a) ਨੂੰ ਇੱਕ ਜੈਨੇਟਿਕ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੇ ਪੱਧਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

Lp(a) ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?



Lp(a) ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਲੇਕ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਲੇਕ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ (ਜਿਸਨੂੰ ਐਥੀਰੋਸਕਲੇਰੋਟਿਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਤੰਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

Lp(a) ਕਿਵੇਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੈਨੇਟਿਕਸ: ਤੁਹਾਡੇ Lp(a) ਦੇ ਲਗਭਗ 80-90% ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਉੱਚ Lp(a) ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਥਿਰ ਪੱਧਰ: 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਡਾ Lp(a) ਪੱਧਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਉਲਟ, ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਵਰਗੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ Lp(a) ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ।



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

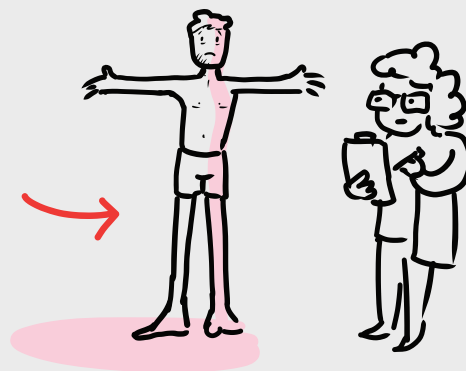
ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ 5 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ Lp(a) ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੇ ਕੋਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ Lp(a) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਉਂ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਉੱਚ Lp(a) ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਨਿਯਮਤ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਟੈਸਟ Lp(a) ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਟੈਸਟ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ 55 ਸਾਲ (ਮਰਦ) ਜਾਂ 65 ਸਾਲ (ਔਰਤਾਂ) ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਇਆ ਸੀ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਵੀ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਥਰੋਟਿਕ ਵਾਲਵ ਸਟੀਨੋਸਿਸ (ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਲਵ ਦਾ ਤੰਗ ਹੋਣਾ) ਹੋਵੇ।

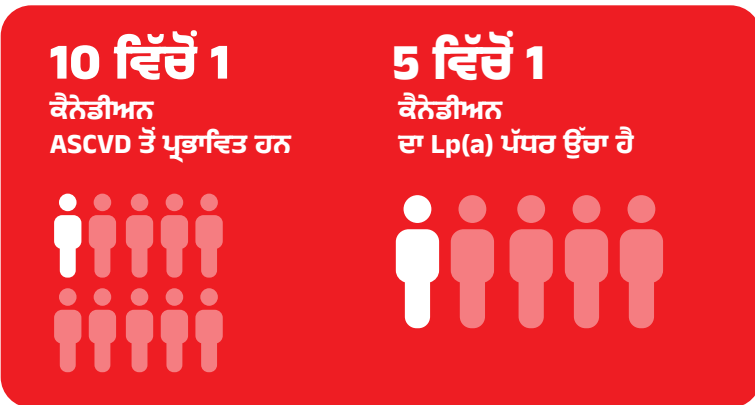


Lp(a) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

Lp(a) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਖੂਨ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਟੈਸਟ ਲਈ ਵਰਤ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਤੀਜੇ ਕੀ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ?

ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ Lp(a) ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 50 mg/dL ਜਾਂ 120 nmol/L ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਜੋਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਲੈਬ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਨਵੇਂ ਇਲਾਜ ਅੱਗੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ

ਹੁਣ ਤੱਕ, Lp(a) ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਦਵਾਈ ਮਨਜ਼ੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ Lp(a) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਆਪਣੇ Lp(a) ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ:** ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਦਾਮ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ), ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ। ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਖੰਡ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
- ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ:** ਹਰ ਰੋਜ਼ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡੋ:** ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ:** ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।



ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

ਉੱਚ Lp(a) ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:
www.heartlife.ca



ਮਿਸ਼ਨ

HeartLife ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਇੱਕ ਮਹੀਜ਼-ਸੰਚਾਲਿਤ ਚੈਰੀਟੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਗਲੋਬਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ, ਸਿੱਖਾ ਕੇ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੱਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਹੀਜ਼ਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

Lp(a) ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਨਾਲ heartlife.ca/academy/ 'ਤੇ ਜਾਓ।

heartlife.acad



HeartLife
FOUNDATION

ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਤ ਹੈ
TD TD READY
COMMITMENT



www.heartlife.ca

It's About Life, Not Failure™
Charitable Registration No. 76199 7493 RR0001.