



American
Heart
Association.

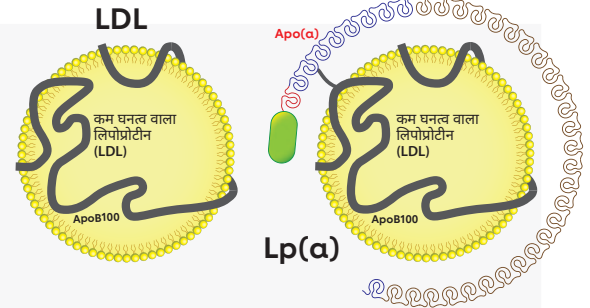
लिपोप्रोटीन (α): मिथक बनाम तथ्य

मिथक 1:

अगर मुझे मेरा LDL “खराब” कोलेस्ट्रॉल नंबर पता है, तो मुझे अपना Lp(α) परीक्षण करवाने की आवश्यकता नहीं है

तथ्य: लिपोप्रोटीन (α), जिसे आमतौर पर Lp(α) के रूप में संक्षिप्त किया जाता है और LDL कोलेस्ट्रॉल समान नहीं है। हालांकि दोनों में हानिकारक या “खराब” कोलेस्ट्रॉल होता है, लेकिन उनकी संरचना और हृदय रोग के जोखिम को बढ़ाने पर संभावित प्रभाव अलग-अलग हैं। LDL में मुख्य रूप से कोलेस्ट्रॉल एस्टर और इसकी सतह पर apoB प्रोटीन होता है; Lp(α) की संरचना LDL के समान होती है, लेकिन इसमें apoB से जुड़ा एपोलिपोप्रोटीन(α) (apo(α)) नामक एक अतिरिक्त प्रोटीन होता है। उनकी संरचनाओं में यह अंतर Lp(α) में बिलकुल अलग गुण लाता है, जिससे संभावित रूप से धमनियों में प्लाक निर्माण, सूजन और रक्त के थक्के बनने की संभावना बढ़ जाती है, क्योंकि apo(α) और प्लास्मिनोजेन (प्लाज्मिनोजेन, रक्त के थक्के के नियमन में शामिल एक प्रोटीन) में समानता होती है।

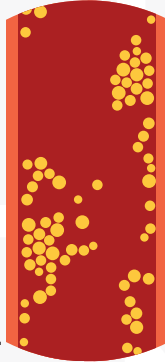
आपका LDL स्तर सामान्य और Lp(α) स्तर बढ़ा हुआ हो सकता है। हालांकि नियमित कोलेस्ट्रॉल परीक्षण में Lp(α) शामिल नहीं होता है, इसलिए अपने चिकित्सक से Lp(α) परीक्षण कराने के बारे में पूछें।



मिथक 2:

मुझे अपना Lp(α) स्तर जानने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि यह मेरे स्वास्थ्य को प्रभावित नहीं करता है

तथ्य: आपकी धमनियों में बहुत अधिक Lp(α) वसायुक्त जमाव का कारण बन सकता है, जिसे प्लाक के रूप में जाना जाता है, जो धमनियों को सिको कर देता है और रक्त प्रवाह को कम कर देता है। अगर प्लाक का कोई टुकड़ा टूटकर अलग हो जाए तो यह हृदय, मस्तिष्क, गुर्दे, फेफड़े और शरीर के अन्य भागों जैसे महत्वपूर्ण अंगों में रक्त प्रवाह को अवरुद्ध कर सकता है। इससे दिल का दौरा, कोरोनरी धमनी रोग, महाधमनी स्टेनोसिस, परिधीय धमनी रोग (PAD) और स्ट्रोक जैसी गंभीर स्थितियां उत्पन्न हो सकती हैं। इसलिए, Lp(α) का बढ़ा हुआ स्तर आपके स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकता है।



मिथक 4:

सिर्फ इसलिए कि किसी करीबी रिश्तेदार का Lp(α) स्तर बढ़ा हुआ है, इसका मतलब यह नहीं है कि मेरा Lp(α) स्तर भी बढ़ा हुआ होगा

तथ्य: Lp(α) एक वंशानुगत रूप से मिला लिपोप्रोटीन है और हृदय रोग के लिए एक सामान्य स्वतंत्र जोखिम कारक है। अगर आपके परिवार में किसी का Lp(α) स्तर बढ़ा हुआ है, तो जांच करवाना और परिवार के अन्य सदस्यों को भी जांच करवाने के लिए प्रोत्साहित करना महत्वपूर्ण होता है। हृदय रोग के जोखिम को कम करने के लिए इसकी शीघ्र जांच कराना महत्वपूर्ण है। अपनी विशिष्ट आवश्यकताओं के लिए **कैल्केड स्क्रीनिंग** और अन्य आनुवंशिक परीक्षण विकल्पों के बारे में अपने चिकित्सक से पूछें।



मिथक 3:

मुझमें कोई लक्षण नहीं हैं, इसलिए मुझे अपना Lp(α) परीक्षण करवाने की आवश्यकता नहीं है

तथ्य: कई लोगों में तब तक लक्षण दिखाई नहीं देते जब तक कि उन्हें दिल का दौरा या स्ट्रोक जैसी गंभीर घटना का अनुभव न हो जाए। हालांकि Lp(α) का स्तर **मुख्य रूप से आनुवंशिकी द्वारा निर्धारित होता है**, इसलिए अगर आप स्वस्थ जीवनशैली अपनाते/अपनाती हैं और हृदय रोग के अन्य सभी जोखिम कारकों को नियंत्रित करते/करती हैं, तब भी आपका Lp(α) स्तर उच्च हो सकता है। अगर आप निम्नांकित लक्षण का अनुभव कर रहे/रही हैं तो अपने चिकित्सक से बात करें:

- उच्च Lp(α) का ज्ञात पारिवारिक चिकित्सीय इतिहास है
- हृदय रोग या समय से पहले हृदयवाहिनी रोग का पारिवारिक या व्यक्तिगत चिकित्सीय इतिहास
- पारिवारिक हाइपरकोलेस्ट्रॉलेमिया (FH) का निदान – एक वंशानुगत स्थिति जहां शरीर LDL या खराब कोलेस्ट्रॉल को खराब तरीके से रीसाइकल करता है

मिथक 5:

बच्चे अपना Lp(α) परीक्षण नहीं करवा सकते; केवल वयस्क ही करवा सकते हैं

तथ्य: जन्म के समय माता-पिता से प्राप्त जीन्स Lp(α) स्तर निर्धारित करते हैं।

Lp(α) का स्तर आमतौर पर 5 वर्ष की आयु के आसपास विकसित हो जाता है और उसके बाद से स्थिर रहता है। पिछले अध्ययनों से पता चला है कि बच्चों में Lp(α) का बढ़ा हुआ स्तर भविष्य में समय से पहले हृदय रोग के उच्च जोखिम से जुड़ा हुआ है। उच्च Lp(α) स्तर वाले बच्चों को आजीवन हृदय-स्वस्थ जीवनशैली अपनानी चाहिए और सभी नियंत्रणीय जोखिम कारकों, विशेष रूप से उनके LDL (खराब) कोलेस्ट्रॉल को कम करने पर काम करना चाहिए।

मिथक 6:

मेरी जातीयता और लिंग मेरे Lp(a) स्तर को प्रभावित नहीं करते हैं

तथ्य: हालांकि Lp(a) का बढ़ा हुआ स्तर सभी जातियों के लोगों में पाया जाता है, दक्षिण एशियाई और अफ्रीकी मूल के अश्वेत व्यक्तियों में यह संख्या सबसे अधिक है। इसके अतिरिक्त, 50 वर्ष और उससे अधिक आयु की महिलाओं में पुरुषों की तुलना में Lp(a) का स्तर उच्च पाया गया है।



मिथक 7:

मैं दवा और जीवनशैली में परिवर्तन के माध्यम से अपने Lp(a) को कम कर सकता/सकती हूँ

तथ्य: हालांकि वर्तमान में Lp(a) को विशेष रूप से कम करने के लिए कोई दवा उपलब्ध नहीं है, फिर भी आप अपने हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए बहुत कुछ कर सकते/सकती हैं। भले ही स्वस्थ जीवनशैली सीधे तौर पर आपके Lp(a) स्तर को कम नहीं करेगी, लेकिन यह हृदय रोग के जोखिम को काफी हद तक कम कर देगी। अगर आपका Lp(a) का स्तर बढ़ा हुआ है, तो जीवन भर हृदय-स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखना और अन्य सभी जोखिम कारकों, विशेष रूप से आपके LDL कोलेस्ट्रॉल का प्रबंधन करना बहुत महत्वपूर्ण है। निम्नलिखित चरणों का सुझाव दिया जाता है:



- निर्देशानुसार अपनी निर्धारित दवाइयां लेना
- धूम्रपान न करना
- हृदय के लिए स्वस्थ भोजन खाना
- नियमित रूप से व्यायाम करना
- स्वास्थ्य के अनुसार वजन बनाए रखना
- शराब का सेवन सीमित करना
- पर्याप्त नींद लेना
- अपने जोखिम कारकों की निगरानी और प्रबंधन के लिए अपने चिकित्सक के साथ फॉलो-अप अपॉइंटमेंट लेना

खुशखबरी। Lp(a) के स्तर को कम करने के लिए नए उपचार विकसित किए जा रहे हैं और ये 2025 तक उपलब्ध हो सकते हैं। अपने चिकित्सक से इस बारे में चर्चा करके और नए विकासों से अवगत रहकर जानकारी प्राप्त करते/करती रहें।

मिथक 8:

कोई भी स्वास्थ्य बीमा Lp(a) परीक्षण को कवर नहीं करता है

तथ्य: स्वास्थ्य बीमा अक्सर Lp(a) परीक्षण को कवर करता है, लेकिन अगर आप अपने प्लान के कवरेज के बारे में अनिश्चित हैं, तो अपने बीमा से संपर्क करना और उन्हें परीक्षण के लिए CPT कोड 83695 प्रदान करना स्पष्टीकरण में मदद कर सकता है। अगर आपका बीमा Lp(a) परीक्षण को कवर नहीं करता है, तो आपके चिकित्सक आपको किफ़ायती विकल्प खोजने में सहायता कर सकते हैं।



Lp(a) के बारे में अपने चिकित्सक से बात करें और हृदय रोग के जोखिम को कम करने के तरीके जानें।

heart.org/lpa पर और अधिक जानें