

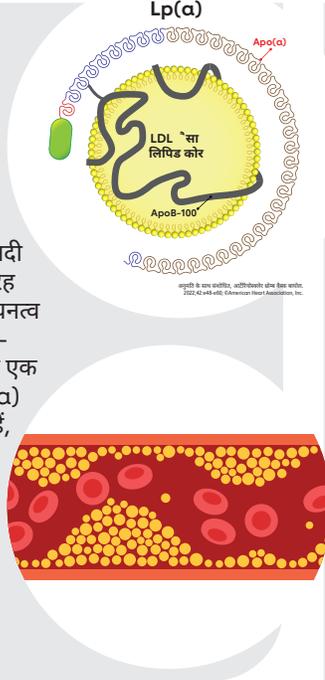


American  
Heart  
Association.

# लिपोप्रोटीन (α)

## Lp(α) क्या है?

- Lp(α) का मतलब है लिपोप्रोटीन (α) और इसका उच्चारण "लिपोप्रोटीन लिटिल α" है। यह एक प्रकार का लिपोप्रोटीन है जो आनुवंशिक रूप से एक दूसरे को मिलता है और हृदय रोग के लिए एक सामान्य जोखिम कारक है।
- कल्पना कीजिए कि आपका रक्त आपके शरीर में बहने वाली एक नदी की तरह है, जिसमें लिपोप्रोटीन नामक नावें कोलेस्ट्रॉल और इसी तरह के अन्य पदार्थ ले जा रही हैं। लिपोप्रोटीन (α) [Lp(α)] और कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (LDL), या "खराब" कोलेस्ट्रॉल, दोनों में ApoB-100 नामक एक यात्री होता है, लेकिन Lp(α) में Apo (α) नामक एक अतिरिक्त यात्री भी होता है। यदि आपके रक्त में बहुत अधिक Lp(α) बोट हैं, तो वे आपकी रक्त वाहिकाओं की दीवारों से चिपक सकते हैं, जिससे नदी संकरी हो जाएगी और रक्त का सुचारू प्रवाह कठिन हो जाएगा। चिकित्सक Lp(α) की जांच करते हैं क्योंकि इसकी अधिक मात्रा हृदय रोग के खतरे को बढ़ा सकती है।
- Lp(α) का बढ़ा हुआ स्तर विश्व भर में लगभग 5 में से 1 व्यक्ति को प्रभावित करता है।



## मुझे अपना Lp(α) नंबर क्यों पता होना चाहिए?

- Lp(α) का स्तर बढ़ा हुआ होने से प्लाक के निर्माण, धमनियों के पतले होने और रक्त प्रवाह में कमी होने की समस्या आ सकती है। इससे सूजन आने और रक्त का थक्का जमने की समस्या भी बढ़ जाती है, इसके कारण थक्कों को तोड़ना कठिन हो जाता है, जिससे प्लाक फट सकता है। प्लाक का निर्माण और उसका फटना, दोनों ही हृदय, मस्तिष्क, गुर्दे और फेफड़ों जैसे महत्वपूर्ण अंगों में रक्त प्रवाह को अवरुद्ध कर सकते हैं।
- 50 mg/dL (या  $\geq 125$  nmol/L) या इससे अधिक का Lp(α) दिल का दौरा, स्ट्रोक, परिधीय धमनी रोग (PAD), महाधमनी स्टेनोसिस और अन्य हृदय स्थितियों के जोखिम को बढ़ाता है।

## बहुत से लोगों में लक्षण नहीं दिखाई देते हैं।

भले ही आप स्वस्थ जीवनशैली अपनाते हों और अन्य हृदय रोग के जोखिमों का प्रबंधन करते हों, फिर भी आपका Lp(α) का स्तर उच्च हो सकता है। अपने चिकित्सक से बात करें, अगर:

- आपके परिवार या व्यक्तिगत इतिहास में समय से पहले हृदय रोग की समस्या है (अर्थात पुरुषों के लिए 45 वर्ष से कम और महिलाओं के लिए 55 वर्ष से कम)
- आपके परिवार में उच्च Lp(α) का ज्ञात इतिहास है
- आपमें पारिवारिक हाइपरकोलेस्ट्रॉलेमिया (FH) - वंशानुगत स्थिति जहां शरीर LDL कोलेस्ट्रॉल को खराब तरीके से रीसाइकल करता है, का पता चला है

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

- जातीयता** - अफ्रीकी मूल के अश्वेत व्यक्तियों और दक्षिण एशियाई आबादी में अक्सर Lp(α) का स्तर सबसे अधिक होता है।
- आनुवंशिकी** - आपका Lp(α) स्तर अक्सर आनुवंशिक होता है, लेकिन कुछ स्थितियाँ आपके स्तर को बढ़ा सकती हैं, जैसे मधुमेह, क्रोनिक किडनी रोग और रजोनिवृत्ति के बाद की स्थिति।

यदि परिवार के किसी करीबी सदस्य का Lp(α) स्तर बढ़ा हुआ है, तो जांच करवाना और परिवार के अन्य सदस्यों, जैसे माता-पिता, भाई-बहन और बच्चों को भी ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित करना महत्वपूर्ण है। **कैल्केड स्क्रीनिंग** जैसे आनुवंशिक परीक्षण विकल्पों के बारे में अपने चिकित्सक से पूछें।

## 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 हो सकता, लेकिन हृदय रोग के समग्र जोखिम को कम करने के लिए यह महत्वपूर्ण है:



निर्धारित तरीके से दवाएं लेना



विशेष रूप से LDL "खराब" कोलेस्ट्रॉल जैसे जोखिम कारकों का प्रबंधन करना



स्वस्थ आहार खाना



शारीरिक रूप से सक्रिय रहना



स्वास्थ्य के अनुसार वजन बनाए रखना



तम्बाकू का उपयोग बंद करना



शराब के उपयोग को सीमित करना



पर्याप्त नींद लेना

**Lp(α) के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से बात करें और जानें कि भविष्य में दिल केदौरे और स्ट्रोक केजोखिम को कैसे कम किया जाए।**

[heart.org/lpa](http://heart.org/lpa) पर और अधिक जानें