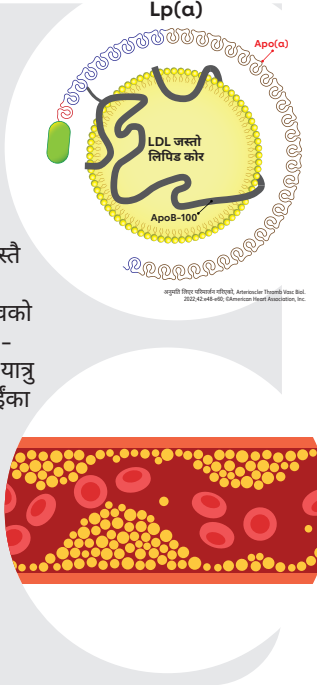


Lp(α) भनेको के हो?

- Lp(α) भनेको लिपोप्रोटीन (α) हो र यसलाई “लिपोप्रोटीन लिटिल α” भनेर उच्चारण गरिन्छ। यो एक प्रकारको लिपोप्रोटीन हो जुन परिवारहरूमाफत अगाडि बढ्दै जान्छ र यो हृदय रोगको एक सामान्य जोखिम कारक हो।
- कल्पना गर्नुहोस्: तपाईंको रगत तपाईंको शरीरमा बगिरहेको नदी जस्तै हो, जसमा लिपोप्रोटीन नामक डुङ्गाहरूले कोलेस्ट्रॉल र यस्तै खाले पदार्थहरू बोकिरहेका छन्। लिपोप्रोटीन (α) [Lp(α)] र कम-घनत्वको लिपोप्रोटीन (LDL) अथवा “खराब” कोलेस्ट्रॉल दुवै डुङ्गामा ApoB-100 नामक यात्रु हुन्छ, तर Lp(α) मा Apo (α) नामक अतिरिक्त यात्रु हुन्छ। तपाईंको रगतमा धेरै Lp(α) डुङ्गाहरू छन् भने तिनीहरू तपाईंका रक्तनलीका भित्ताहरूमा टाँसिन सक्छन्, जसले गर्दा नदी साँघुरो हुन्छ र रगत सहज रूपमा प्रवाह हुन गाह्रो हुन्छ। डाक्टरहरूले Lp(α) को जाँच गर्नुको कारण के हो भने यसको धेरै मात्राले हृदय रोगको जोखिम बढाउन सक्छ।
- उच्च स्तरको Lp(α) ले संसारभरिका लगभग 5 मध्ये 1 जनालाई प्रभावित गर्दछ।



मैले किन आफ्नो Lp(α) नम्बर जान्नुपर्छ?

- उच्च स्तरको Lp(α) ले प्लाक निर्माण गर्न, धमनी साँघुरो बनाउन र रक्त प्रवाह घटाउन सक्छ। यसले सूजन र रगत जम्ने प्रक्रियालाई पनि बढाउने हुनाले क्लटहरू तौड्न गाह्रो हुन्छ, जसले गर्दा प्लाक फुट्न सक्छ। प्लाक बन्ने र फुट्ने दुवै गतिविधिले हृदय, मस्तिष्क, मृगौला र फोक्सो जस्ता महत्त्वपूर्ण अङ्गहरूमा रक्त प्रवाह अवरुद्ध गर्न सक्छ।
- 50 mg/dL (वा ≥ 125 nmol/L) वा सोभन्दा बढी** Lp(α) ले हार्ट अट्याक, स्ट्रोक, परिधीय धमनी रोग (PAD), महाधमनीको स्टेनोसिस र अन्य हृदय रोगहरूको जोखिम बढाउँछ।

थुप्रै मानिसहरूमा लक्षणहरू देखिँदैनन्।

तपाईं स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनुहुन्छ र हृदय रोगका अन्य जोखिमहरूको व्यवस्थापन गर्नुहुन्छ भने पनि तपाईंमा उच्च Lp(α) हुन सक्छ। तपाईंमा निम्न लक्षणहरू भएमा आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्:

- अकाल हृदय रोगको (अर्थात् पुरुषहरूको मामिलामा 45 वर्षमुनि र महिलाहरूको मामिलामा 55 वर्षमुनि) पारिवारिक वा व्यक्तिगत इतिहास
- उच्च Lp(α) को ज्ञात पारिवारिक इतिहास
- पारिवारिक हाइपरकोलेस्टेरोलेमिया (FH) पत्ता लागेको हुनु - यस्तो वंशानुगत अवस्था जहाँ शरीरले LDL कोलेस्ट्रॉललाई खराब तरिकाले पुनः प्रयोग गर्दछ।

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

- जनजाति** - अफ्रिकी मूल र दक्षिण एसियाली जनसंख्याका काला व्यक्तिहरूमा प्रायः Lp(α) को स्तर उच्च हुन्छ।
- आनुवंशिकी** - तपाईंको Lp(α) स्तर प्रायः आनुवंशिक हुन्छ, तर मधुमेह, दीर्घकालीन मृगौला रोग र रजोनिवृत्तिपश्चात् जस्ता केही अवस्थाहरूले पनि तपाईंको सो स्तर बढाउन सक्छन्।

यदि परिवारको नजिकको कुनै सदस्यमा उच्च Lp(α) छ भने त्यसको जाँच गराउनु र आमाबाबु, भाइबहिनी र बच्चाहरू जस्ता परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई पनि जाँच गराउनका लागि प्रोत्साहित गर्नु जरुरी छ। आफ्ना डाक्टरसँग **क्यास्केड स्क्रिनिङ** जस्ता जाँचका विकल्पहरूबारे सोधपुछ गर्नुहोस्।

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

हुन त जीवनशैलीका परिवर्तनहरूले Lp(α) को स्तरलाई कम गर्न सक्दैनन्, तैपनि निम्नमाफत आफ्नो हृदय रोगको समग्र जोखिम कम गर्नु महत्त्वपूर्ण छ:



डाक्टरको निर्देशनअनुसार औषधि लिने

खास गरी LDL “खराब” कोलेस्ट्रॉल जस्ता जोखिमका कारकहरूलाई सम्बोधन गर्ने

स्वस्थ आहार खाने

शारीरिक रूपमा सक्रिय रहने

स्वस्थ तौल कायम राख्ने

सूर्तीजन्य पदार्थको सेवन बन्द गर्ने

रक्सीको प्रयोग सीमित गर्ने

पर्याप्त निद्रा लिने

Lp(α) र भविष्यमा हार्ट अट्याक र स्ट्रोकको आफ्नो जोखिम कसरी कम गर्ने भन्नेबारे आफ्नो स्वास्थ्य सेवा पेशेवरसँग कुरा गर्नुहोस्।

थप जान्न heart.org/lpa मा जानुहोस्।