लिपोप्रोटीन(a) और हृदय रोग

© कॉपीराइट 2024 American Heart Association, Inc., एक 501(c)(3) गैर-लाभकारी संस्था. सर्वाधिकार सुरक्षित. अनधिकृत उपयोग निषिद्ध है. WF628426 10/24

लिपोप्रोटीन (a) और हृदय रोग | प्रशिक्षण सारांश

स्वास्थ्य संबंधी प्रशिक्षण

- लिपोप्रोटीन (a) [Lp(a)] क्या है?
- लिपोप्रोटीन (a) का बढ़ा हुआ स्तर आपके हृदय के स्वास्थ्य पर किस प्रकार प्रभाव डालता है?
- आपके जोखिम कारक क्या हैं?
- लिपोप्रोटीन (a) परीक्षण

अपनी बात समाप्त करना

- याद रखने योग्य मुख्य बातें
- संसाधन
- सर्वेक्षण के बाद

American Heart Association.

कार्यक्रम के उद्देश्य

प्रशिक्षण के बाद आपको निम्न के बारे में पता चलेगा:

- **जानें कि लिपोप्रोटीन** (a) **क्या है**
- **जानें कि कैसे लिपोप्रोटीन** (a) **का बढ़ा हुआ स्तर दिल के दौरे और स्ट्रोक से जुड़ा हुआ है**
- **जानें कि हृदय रोग के जोखिम को कम करने के लिए अपने जोखिम कारकों का प्रबंधन कैसे करें**
- **लिपोप्रोटीन** (a) **के बारे में अपने चिकित्सक से बात करके आत्मविश्वास बढ़ाएं**

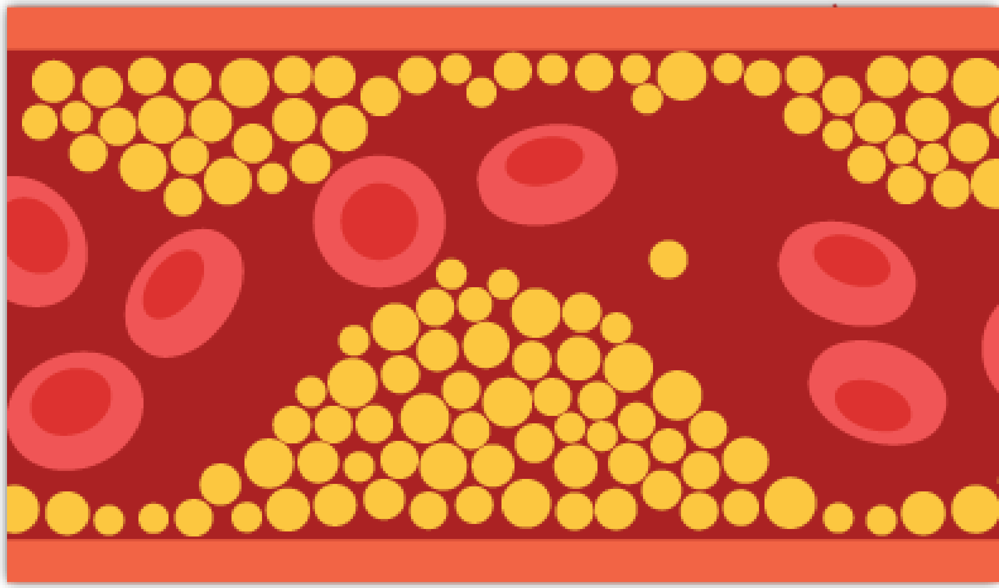
American Heart Association.

लिपोप्रोटीन क्या हैं?

लिपोप्रोटीन वसा (लिपिड) और प्रोटीन से बने कण होते हैं जो आपके रक्तप्रवाह में घूमते हैं. वे कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स को आपके शरीर की कोशिकाओं तक ले जाते हैं.

शरीर विभिन्न प्रकार के लिपोप्रोटीन का निर्माण करता है.

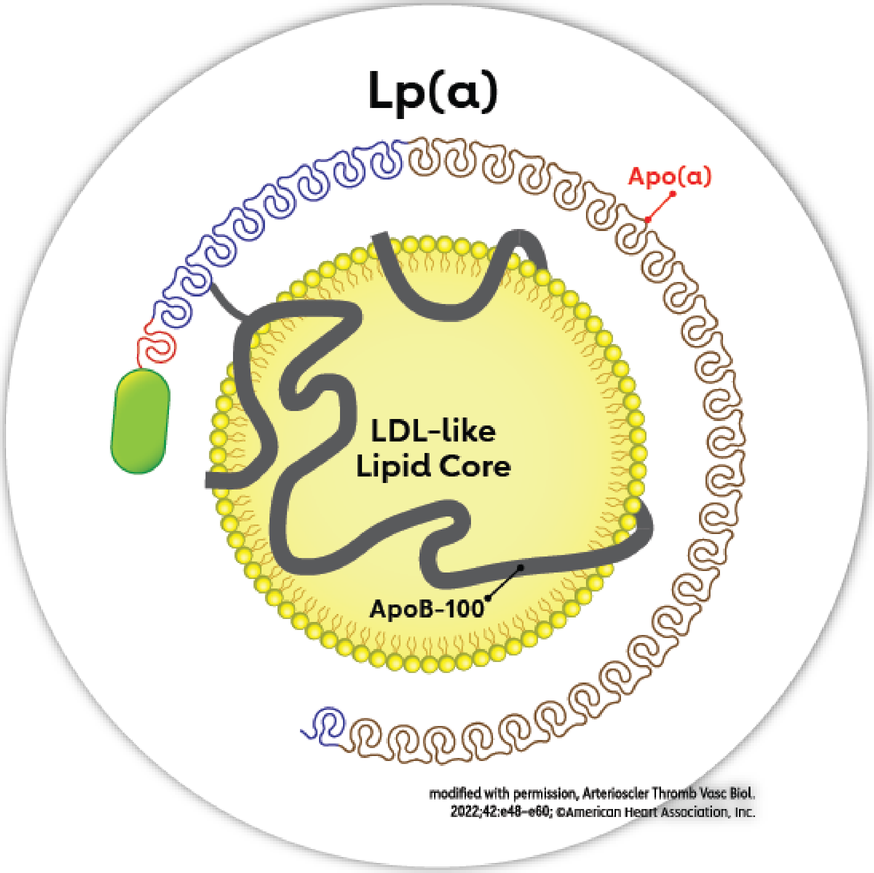
- उच्च घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (HDL) के स्वास्थ्य लाभ हैं और इसे "अच्छा कोलेस्ट्रॉल" माना जाता है जो LDL को खत्म करता है
- कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (LDL) को "खराब कोलेस्ट्रॉल" के रूप में जाना जाता है जो धमनियों को अवरूद्ध कर सकता है



American Heart Association.

Lp(a) क्या है?

Lp(a) **का मतलब है लिपोप्रोटीन** (a) **और इसका उच्चारण** "L-P- **लिटिल** a" **है. यह एक प्रकार का लिपोप्रोटीन है जो आनुवांशिक रूप से एक दूसरे को मिलता है और हृदय रोग के लिए एक सामान्य जोखिम कारक है. अन्य लिपोप्रोटीन की तरह,** Lp(a) **कोलेस्ट्रॉल को रक्तप्रवाह के माध्यम से कोशिकाओं तक ले जाता है.**



American Heart Association.

Lp(a) के बारे में जानना क्यों महत्वपूर्ण है?

Lp(a) का बढ़ा हुआ स्तर बहुत अधिक सामान्य है:

- **विश्व भर में लगभग 5 में से 1 व्यक्ति में** Lp(a) **का बढ़ा हुआ स्तर पाया जाता है**
- **लिपोप्रोटीन**(a) **हृदय रोग के लिए आमतौर पर अकेला जोखिम कारक है**
- Lp(a) **का स्तर बचपन में ही निर्धारित हो जाता है और जीवन भर लगभग एक जैसा ही रहता है**
- Lp(a) **के बढ़े हुए स्तर के परिणामस्वरूप एथेरोस्क्लेरोटिक हृदय रोग** (ASCVD) **हो सकता है, जो हृदय रोग का एक प्रकार है जो 60 वर्ष से अधिक उम्र के अधिकांश वयस्कों को प्रभावित करता है**
- ASCVD **से संबंधित स्थितियां जैसे दिल का दौरा और स्ट्रोक विश्व स्तर पर मृत्यु का प्रमुख कारण हैं**

American Heart Association.

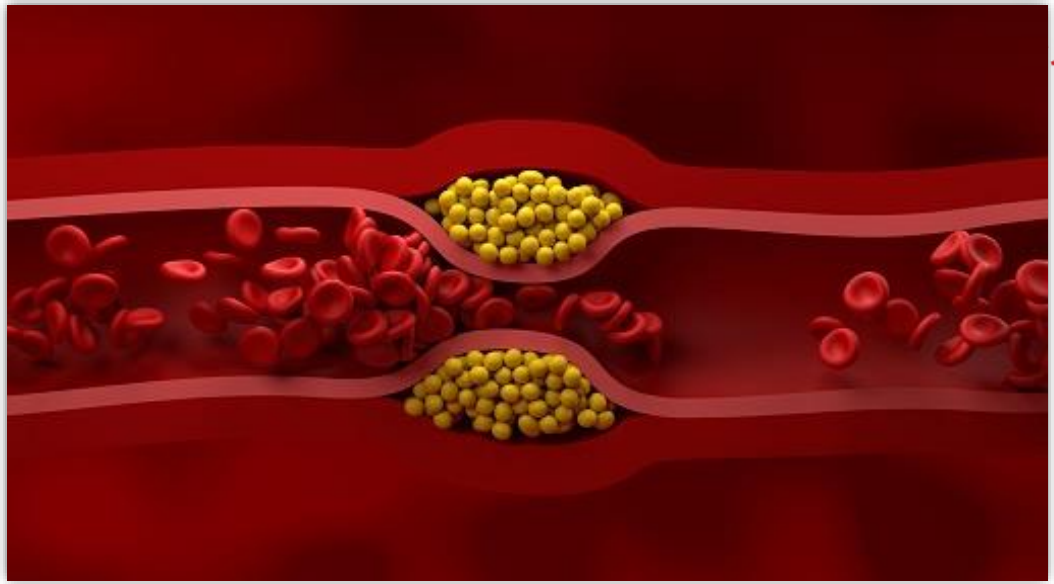
Lp(a) के बढ़े हुए स्तर का क्या मतलब है?

Lp(a) का बढ़ा हुआ स्तर धमनी की दीवारों में प्लाक बिल्डअप (वसा जमा होने) का कारण बन सकता है, जिससे रक्त प्रवाह कम हो सकता है और संभावित रूप से महत्वपूर्ण अंगों में रुकावट पैदा हो सकती है

Lp(a) के बढ़े हुए स्तर से दिल का दौरा, स्ट्रोक का जोखिम बढ़ जाता है और इसके कारण निम्नांकित समस्याएं भी हो सकती हैं:

- परिधीय धमनी रोग (PAD), हृदय से शरीर के अन्य भागों, जैसे पैरों तक रक्त ले जाने वाली धमनियों का संकुचित होना
- महाधमनी स्टेनोसिस, महाधमनी वाल्व का संकुचन जो हृदय से रक्त प्रवाह को रोक सकता है

50 mg/dL (125 nmol/L) से अधिक स्तर को बढ़ा हुआ स्तर माना जाता है



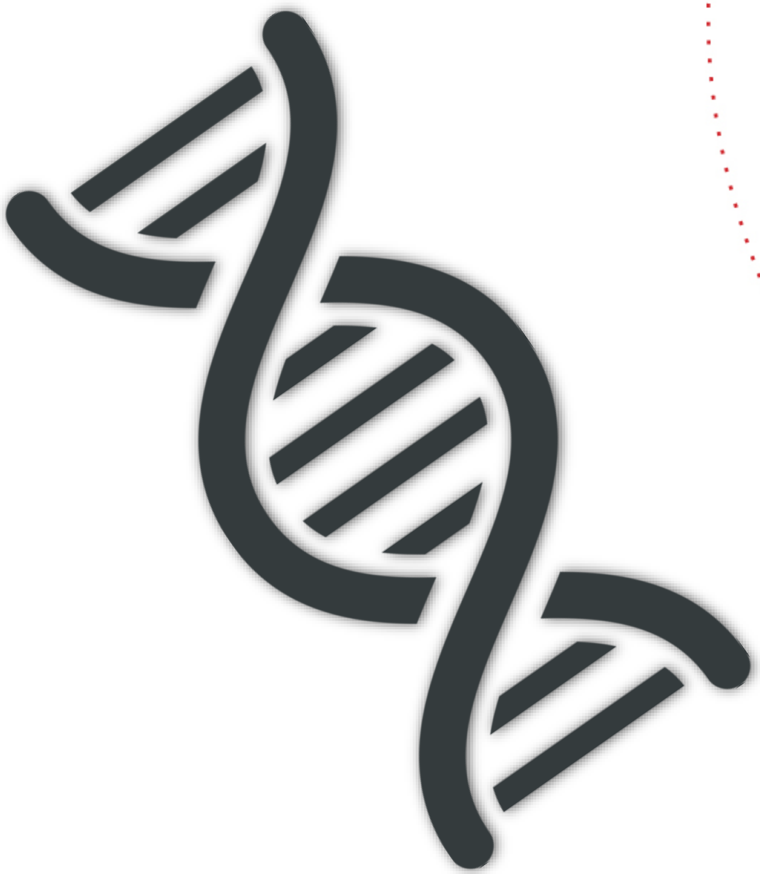
American Heart Association.

अपने Lp(a) के जोखिम को समझना

बढ़े हुए Lp(a) का प्रमुख कारण आनुवंशिक है.

अन्य कारक जिनमें शामिल हैं:

- **नस्ल और जातीयता:** हालांकि सभी जाति के लोगों में Lp(a) का बढ़ा हुआ स्तर हो सकता है, लेकिन दक्षिण एशियाई और अफ़्रीकी मूल के लोगों में इसका स्तर सबसे अधिक होता है
- **लिंग:** 50 वर्ष या उससे अधिक उम्र की महिलाओं में Lp(a) का स्तर अधिक होने की संभावना अधिक होती है
- **संबंधित स्थितियां:** ऐसे लोग जिनका कोलेस्ट्रॉल का स्तर अधिक होता है और जिन्हें गुर्दे की बीमारी होती है उनके भी Lp(a) का स्तर बढ़ा हुआ होने की संभावना अधिक होती है



American Heart Association.

अपने हृदय रोग के जोखिम को कैसे कम करें

हालांकि Lp(a) जीवनशैली में परिवर्तन से सीधे प्रभावित नहीं होता है, फिर भी दिल का दौरा, स्ट्रोक और परिधीय धमनी रोग के समग्र जोखिम को कम करना महत्वपूर्ण है.

आप निम्न चीज़ें कर के अपने जोखिम को कम कर सकते/सकती हैं:

स्वास्थ्यवर्धक खाना खाकर

शारीरिक रूप से सक्रिय रहकर

स्वास्थ्य के अनुसार वजन बनाए रखकर

तम्बाकू का उपयोग बंद करके

पर्याप्त नींद लेकर

American Heart Association.

Lp(a) को नज़रअंदाज़ न करें

बहुत से लोगों में लक्षण नहीं दिखाई देते हैं

- **भले ही आपकी जीवनशैली स्वस्थ हो और हृदय रोग के अन्य सभी जोखिम कारक नियंत्रित हों, फिर भी आपका** Lp(a) **स्तर बढ़ सकता है**
- **स्वास्थ्यवर्धक आदतें और चिकित्सक द्वारा बताई गई दवाइयां लेने से उच्च रक्तचाप, उच्च कोलेस्ट्रॉल, मोटापा और मधुमेह के जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है**

American Heart Association.

Lp(a) परीक्षण को समझना

Lp(a) मानक कोलेस्ट्रॉल परीक्षण या लिपिड पैनल का हिस्सा नहीं है. अपनी मुलाकात के दौरान कोलेस्ट्रॉल परीक्षण में Lp(a) को शामिल करने के बारे में अपने चिकित्सक से बात करें. यह आसान सा रक्त परीक्षण आपके चिकित्सक के क्लीनिक या डायग्नोस्टिक लैब सेंटर में किया जा सकता है.

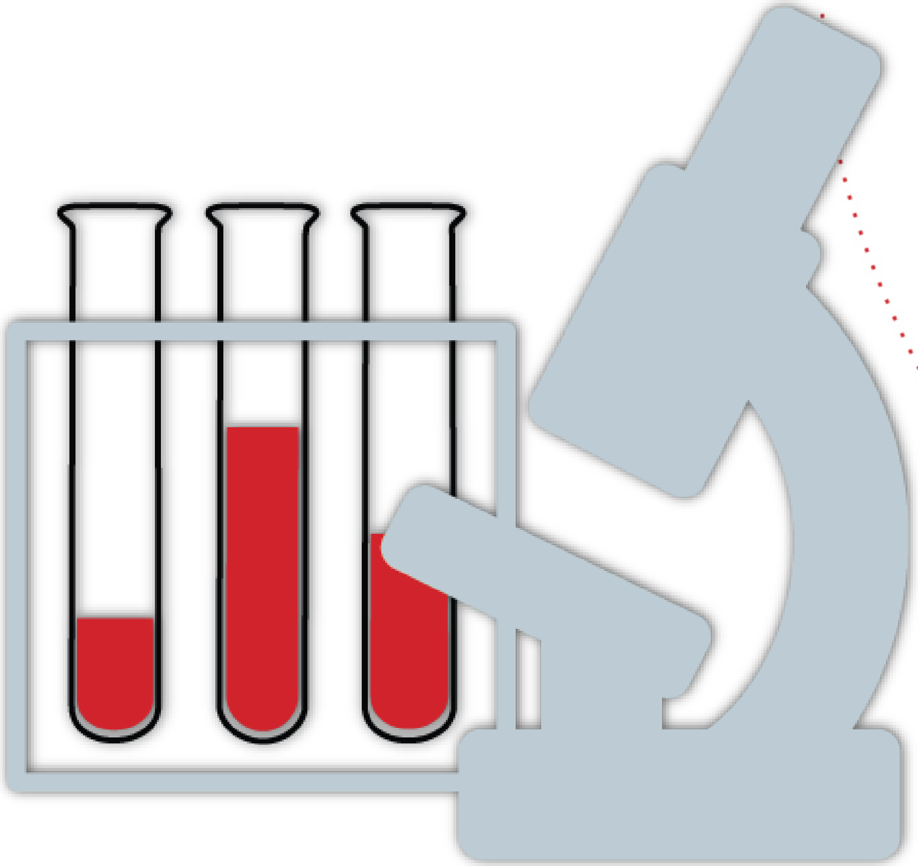
- बढ़े हुए Lp(a) स्तरों का समय रहते पता लगने से लोग स्वस्थ परिवर्तन कर सकते हैं और अन्य जोखिम कारकों का उपचार कर सकते हैं, जिससे हृदय रोग का जोखिम कम हो जाता है
- यदि आपका Lp(a) स्तर बढ़ा हुआ है, तो अपने करीबी परिवार के सदस्यों से आपका परीक्षण करवाने के लिए कहें

American Heart Association.

Lp(a) परीक्षण को समझना

लगभग 70% से 90% Lp(a) आनुवंशिकी से प्रभावित होता है, इसलिए यदि आपके परिवार में कोई निम्न चीजों से ग्रसित था, तो Lp(a) स्क्रीनिंग के बारे में अपने चिकित्सक से बात करना महत्वपूर्ण है:

- **समय से पहले एथेरोस्क्लेरोटिक हृदय रोग का पारिवारिक चिकित्सीय इतिहास (पुरुषों के लिए 45 वर्ष से कम और महिलाओं के लिए 55 वर्ष से कम)**
- **आपके परिवार में बढ़े हुए Lp(a) का चिकित्सीय इतिहास**
- **पारिवारिक हाइपरकोलेस्ट्रोलेमिया (FH) का निदान — एक वंशानुगत स्थिति जिसमें शरीर LDL कोलेस्ट्रॉल को खराब तरीके से पुनर्चक्रित करता है**



कैस्केड स्क्रीनिंग से यह पता लगाने में मदद मिलती है कि क्या माता-पिता, भाई-बहन और बच्चे जैसे रिश्तेदार भी बढ़े हुए Lp(a) और अन्य आनुवंशिक स्थितियों के लिए जोखिम में हैं.

American Heart Association.

Lp(a) के बारे में अपने चिकित्सक से पूछने के लिए प्रश्न

आपके Lp(a) स्तर को जानने से आपके चिकित्सक को आपके हृदय रोग के जोखिम को कम करने के लिए मूल्यांकन करने और मार्गदर्शन करने में मदद मिलती है. अपने चिकित्सक से बातचीत शुरू करने के लिए इन प्रश्नों का उपयोग करें.

- **मेरे Lp(a) स्तर का क्या मतलब है?**
- **किस स्तर को सबसे ज्यादा माना जाता है?**
- **मैं अपने दिल के दौरे और स्ट्रोक के जोखिम को कैसे कम कर सकता/सकती हूं?**
- **क्या कोलेस्ट्रॉल कम करने वाली दवाइयां मेरे Lp(a) स्तर को कम करती हैं?**
- **क्या मुझे अपने परिवार के सदस्यों को जांच कराने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए?**
- **क्या आप कोई संसाधन बता सकते/सकती हैं जो मुझे Lp(a) को और अच्छी तरह से समझने में मदद करेगा?**

American Heart Association.

याद रखें

यदि आपका Lp(a) का स्तर बढ़ा हुआ है, आपने ऐसा कुछ नहीं किया जिससे यह समस्या उत्पन्न हुई है और अब आपको इसके बारे में पता है, तो इसे नियंत्रित करें और अपने समग्र हृदय रोग के जोखिम को कम करें!

Lp(a) और हृदय रोग संबंधित प्रश्नोत्तरी

प्रश्न 1:

Lp(a) **का बढ़ा हुआ स्तर दिल के दौरे और स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ा सकता है.**

सही

गलत

Lp(a) और हृदय रोग संबंधित प्रश्नोत्तरी

प्रश्न 1:

Lp(a) का बढ़ा हुआ स्तर दिल के दौरे और स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ा सकता है.

सही

गलत

American Heart Association.

Lp(a) और हृदय रोग संबंधित प्रश्नोत्तरी

प्रश्न 2:

Lp(a) **को मानक कोलेस्ट्रॉल परीक्षण के भाग के रूप में मापा जाता है.**

सही

गलत

American Heart Association.

Lp(a) और हृदय रोग संबंधित प्रश्नोत्तरी

प्रश्न 2:

Lp(a) **को मानक कोलेस्ट्रॉल परीक्षण के भाग के रूप में मापा जाता है.**

सही

गलत

Lp(a) और हृदय रोग संबंधित प्रश्नोत्तरी

प्रश्न 3:

यदि परिवार के एक सदस्य का Lp(a) **स्तर बढ़ा हुआ है, तो परिवार के अन्य सदस्यों का स्तर भी बढ़ा हुआ हो सकता है.**

सही

गलत

American Heart Association.

Lp(a) और हृदय रोग संबंधित प्रश्नोत्तरी

प्रश्न 3:

यदि परिवार के एक सदस्य का Lp(a) स्तर बढ़ा हुआ है, तो परिवार के अन्य सदस्यों का स्तर भी बढ़ा हुआ हो सकता है.

सही

गलत

American Heart Association.

Lp(a) और हृदय रोग संबंधित प्रश्नोत्तरी

प्रश्न 4:

व्यायाम और स्वास्थ्यवर्धक आहार से Lp(a) **का स्तर कम हो सकता है.**

सही

गलत

Lp(a) और हृदय रोग संबंधित प्रश्नोत्तरी

प्रश्न 4:

व्यायाम और स्वास्थ्यवर्धक आहार से Lp(a) **का स्तर कम हो सकता है.**

सही

गलत

Lp(a) और हृदय रोग संबंधित प्रश्नोत्तरी

प्रश्न 5:

Lp(a) का बढ़ा हुआ स्तर केवल वृद्ध वयस्कों के हृदय स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है.

सही	गलत

American Heart Association.

Lp(a) और हृदय रोग संबंधित प्रश्नोत्तरी

प्रश्न 5:

Lp(a) का बढ़ा हुआ स्तर केवल वृद्ध वयस्कों के हृदय स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है.

सही

गलत

कॉल-टू-एक्शन

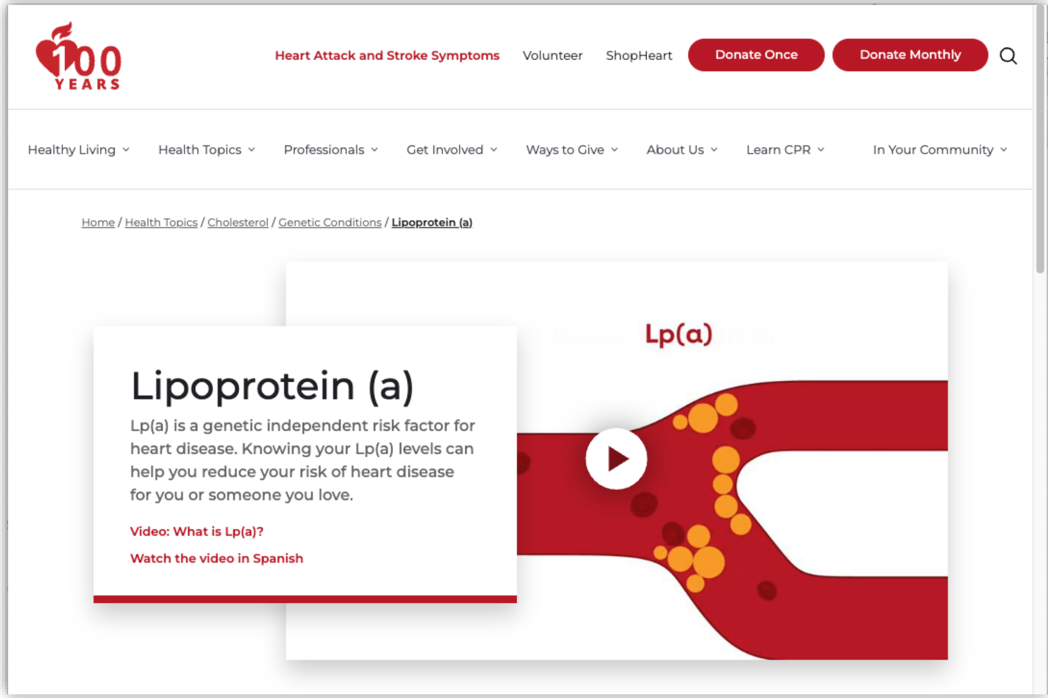
- अपने स्वास्थ्य की देखभाल के लिए आज से ही कोई एक कार्य शुरू करें
- Lp(a) और हृदय रोग से इसके संबंध के बारे में अधिक जानने के लिए heart.org/lpa पर जाएं
- आपने जो सीखा है उसे परिवार और दोस्तों के साथ साझा करें और उन्हें भी अधिक सीखने के लिए प्रोत्साहित करें!

American Heart Association.

ज्ञान ही शक्ति है

heart.org/lpa पर आपको मिलेगा:

- आसानी से समझ में आने वाले इन्फोग्राफिक्स में बताया गया है कि Lp(a) क्या है, यह परीक्षण कैसे काम करता है और बढ़ा हुआ Lp(a) का स्तर आपके हृदय स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित कर सकता है
- Lp(a) के बारे में अपने चिकित्सक से बात करने में मदद करने के लिए चर्चा मार्गदर्शिका
- एक छोटा वीडियो जिसमें बताया गया है कि Lp(a) क्या है, इसके जोखिम क्या हैं और Lp(a) स्तर जानना क्यों महत्वपूर्ण है



heart.org/lpa पर अधिक जानकारी प्राप्त करें.

American Heart Association.

Heart & Stroke Helper App™

Heart & Stroke Helper **ऐप के साथ एक ही स्थान पर अपने स्वास्थ्य का बेहतर उपचार करना सीखें. सहायता के लिए इसे आज ही डाउनलोड करें:**

- **जीवनशैली की आदतों पर प्रगति को ट्रैक करें**
- **स्वास्थ्य संबंधी नंबर को ट्रैक करें**
- **दवाइयों का प्रबंधन करें**
- **विश्वसनीय जानकारी प्राप्त करें**
- **प्रेरणा के लिए अन्य लोगों से जुड़ें**

आपको चार विज्ञान-आधारित स्वास्थ्य संबंधी जानकारी की पहुंच प्राप्त होगी: उच्च कोलेस्ट्रॉल, उच्च रक्तचाप, हृदयाघात, या स्ट्रोक.

डाउनलोड करने के लिए स्कैन करें या इस पर जाएं heart.org/HeartHelper.

American Heart Association.

AHA सहायता नेटवर्क

आप अकेले/अकेली नहीं हैं!

AHA **सहायता नेटवर्क एक निःशुल्क ऑनलाइन समुदाय है, जहां हृदय रोग, स्ट्रोक और संबंधित स्थितियों से प्रभावित लोग और देखभाल करने वाले लोग सहायता के लिए दूसरों से जुड़ सकते हैं, अपने अनुभव साझा कर सकते हैं और प्रोत्साहन पा सकते हैं.**

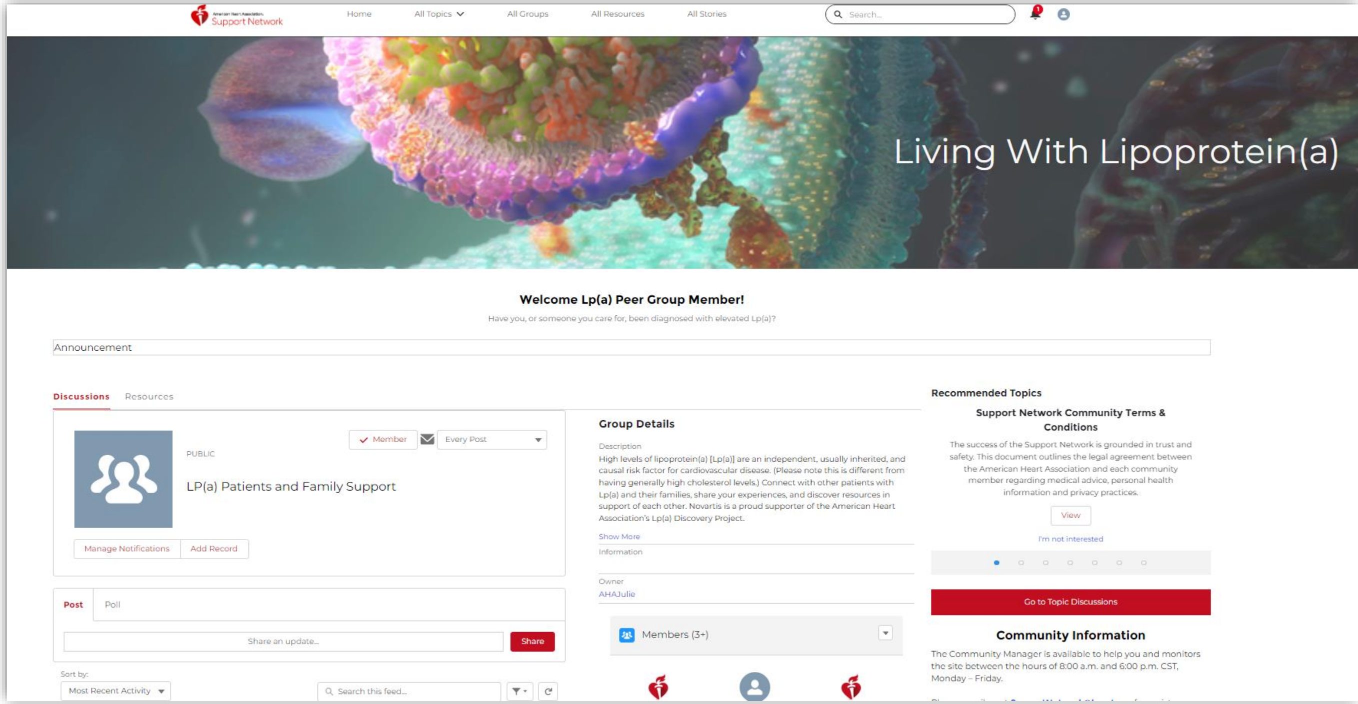
और अधिक विवरण के लिए, इस पर जाएं heart.org/supportnetwork.

American Heart Association.

AHA सहायता नेटवर्क

Lp(a) सहकर्मी समूह में शामिल हों!

- बढ़े हुए Lp(a) के साथ व्यक्तिगत अनुभव वाले
  एक स्वयंसेवक के नेतृत्व में
- उच्च Lp(a) से पीड़ित अन्य लोगों के साथ जुड़ें और सुझाव, आशा और प्रोत्साहन साझा करें
- उपयोगी शैक्षिक संसाधनों को देखें



शामिल होने के लिए धन्यवाद!

कृपया QR कोड को स्कैन करें और अपने मोबाइल डिवाइस से **प्रशिक्षण के बाद सर्वेक्षण** पूरा करें.

धन्यवाद.

© कॉपीराइट 2024 American Heart Association, Inc., एक 501(c)(3) गैर-लाभकारी संस्था. सर्वाधिकार सुरक्षित. अनधिकृत उपयोग निषिद्ध है. WF628426 10/24