American Heart Association.

मेरो Lp(a) सम्बन्धी जोखिम बुझ्ने

आफ्नो अपोइन्टमेन्टमा यो पाना ल्याउनुहोस् र आफ्नो स्वास्थ्य सेवा पेशेवरसँगको कुराकानीलाई मार्गदर्शन गर्न यो प्रयोग गर्नुहोस्।

Lp(a) बारे बुझ्ने

लिपोप्रोटिन(a) वा Lp(a) भनेको तपाईंको रगतमा कोलेस्ट्रोल बोक्ने लिपोप्रोटिन हो। **तपाईंको स्तर प्रायः वंशानुगत हुन्छ र जब यो उच्च हुन्छ, तब यसले हृदय रोग र स्ट्रोकको जोखिम बढाउन सक्छ**।

नियमित कोलेस्ट्रोल परीक्षण (लिपिड प्यानल) मा Lp(a) को जाँच गरिँदैन। तपाईंको स्तर थाहा पाउने एक मात्र तरिका भनेको तपाईंका स्वास्थ्य सेवा पेशेवरद्वारा गराइने साधारण रगत परीक्षण हो।

हालैका दिशानिर्देशहरूले **प्रत्येक वयस्कलाई आफ्नो जीवनकालमा कम्तीमा एक पटक Lp(a) को परीक्षण गराउन सिफारिस गर्दछन्**। तपाईंसँग निम्नलिखित कुरा भएमा परीक्षण विशेष गरी महत्त्वपूर्ण हुन सक्छ:

- ❑ अकाल हृदय रोगको (पुरुषहरूको मामिलामा 55 वर्षमुनि र महिलाहरूको मामिलामा 65 वर्षमुनि) पारिवारिक वा व्यक्तिगत इतिहास
- ❑ उच्च Lp(a) को ज्ञात पारिवारिक इतिहास
- ❑ फ्यामिलियल हाइपरकोलेस्ट्रोलेमिया (FH) को निदान, जुन एक यस्तो वंशानुगत रोग हो जसमा व्यक्तिहरू जन्मँदा नै LDL को स्तर अत्यन्त उच्च हुन सक्छ।

तपाईंको मुटु रोग र स्ट्रोकको जोखिम Lp(a) मात्र नभई धेरै कारकहरूमा निर्भर गर्दछ। तपाईंका स्वास्थ्य सेवा पेशेवरले तपाईंको Lp(a) स्तरले तपाईंको लागि के अर्थ राख्छ भन्ने कुरा व्याख्या गर्न सक्नुहुन्छ।

आफ्नो स्तरबारे बुझ्ने

मुटु रोग र स्ट्रोकको जोखिमका लागि Lp(a) का दायराहरू

- **धेरै उच्च** (>250 nmol/L)
- **उच्च** (125-250 nmol/L)
- **मध्यम** (75-124 nmol/L)
- **न्यून** (<75 nmol/L)

यी दायराहरू जनसंख्या-स्तर अनुमानहरूमा आधारित छन् र व्यक्तिगत जोखिम उमेर र रक्तचाप जस्ता अन्य कारकहरूमा निर्भर रहन्छन्।

मेरो Lp(a) स्तर: _______

- मेरो Lp(a) स्तरले के अर्थ राख्छ?

____

____

- मेरो Lp(a) स्तर मेरो समग्र स्वास्थ्यसँग कसरी मेल खान्छ?

____

____

- के मेरो परिवारका सदस्यहरूको पनि परीक्षण गराउनु पर्छ?

____

____

आफ्ना विकल्पहरूबारे बुझ्ने

जीवनशैलीका परिवर्तनहरूले Lp(a) को स्तर कम गर्न सक्दैनन्, तर तिनीहरूले **तपाईंको हृदय रोगको र स्ट्रोकको समग्र जोखिम भने कम गर्न सक्छन्**।

- के मेरो Lp(a) ले मुटु रोग वा स्ट्रोकको जोखिम बढाउँछ?

____

____

- आफ्नो जोखिम कम गर्नका लागि म जीवनशैलीमा कस्ता परिवर्तनहरू गर्न सक्छु?

____

____

- मेरो जोखिम कम गर्न मैले लिनुपर्ने वा लिइरहनुपर्ने औषधिहरू छन् त?

____

____

- म Lp(a) को बारेमा थप जानकारी कहाँ पाउन सक्छु?

____

____

____

Lp(a) सम्बन्धी उपयोगी स्रोतहरूको अन्वेषण गर्न heart.org/Lpa (वेबसाइट अङ्ग्रेजीमा छ) मा जानुहोस्।

© प्रतिलिपि अधिकार 2026 American Heart Association, Inc., a 501(c)(3) गैर-नाफामूलक। सर्वाधिकार सुरक्षित। अनधिकृत प्रयोग गर्न मनाही छ। WF-1319664 3/26