



मिथक: यदि मेरो LDL (खराब) कोलेस्ट्रॉल स्तर सामान्य छ भने मलाई लिपोप्रोटीन(α) परीक्षणको आवश्यकता पर्दैन।



तथ्य: LDL (खराब) कोलेस्ट्रॉल र लिपोप्रोटीन(α) वा Lp(α) फरक-फरक कुराहरू हुन्। लिपिड प्यानल वा मानक कोलेस्ट्रॉल परीक्षणले Lp(α) मापन गर्दैन। तपाईंको LDL सामान्य हुँदा हुँदै पनि Lp(α) उच्च हुन सक्छ। तपाईंको स्तर थाहा पाउन तपाईंका स्वास्थ्य सेवा पेशेवरले छुट्टै Lp(α) परीक्षणको अर्डर गर्नुपर्छ।



मिथक: Lp(α) ले मेरो मुटुको स्वास्थ्यलाई असर गर्दैन।



तथ्य: यदि तपाईंको Lp(α) उच्च छ भने तपाईंलाई हृदय रोग र स्ट्रोकको जोखिम बढ्न सक्छ। आफ्नो स्तर थाहा पाउनाले तपाईंको मुटु र मस्तिष्कको स्वास्थ्यलाई जोगाउन प्रारम्भिक कदम चाल्न सजिलो हुन्छ।



मिथक: मलाई कुनै पनि लक्षण छैन, त्यसैले मेरो Lp(α) ठिक हुनुपर्छ।



तथ्य: तपाईंको Lp(α) उच्च हुँदा हुँदै पनि तपाईंलाई थाहै नहुन सक्छ किनभने यसको सामान्यतया कुनै लक्षण हुँदैन। नयाँ दिशानिर्देशहरूले प्रत्येक वयस्कलाई आफ्नो जीवनकालमा कम्तीमा एक पटक परीक्षण गराउन सिफारिस गर्दछन्। तपाईंसँग निम्नलिखित कुरा भएमा परीक्षण विशेष गरी महत्त्वपूर्ण हुन्छ:

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



मिथक: उच्च Lp(α) परिवारमा सर्दैन।



तथ्य: तपाईंको स्तर प्रायः वंशानुगत हुन्छ र जब यो उच्च हुन्छ, तब यसले हृदय रोग र स्ट्रोकको जोखिम बढाउन सक्छ। तपाईंको Lp(α) स्तर उच्च छ भने क्यास्केड स्क्रिनिङ सिफारिस गरिन्छ। यसको अर्थ तपाईंका आमाबुवा, दाजुभाइ दिदीबहिनी र बालबालिकालगायतका तपाईंका नजिकका पारिवारिक सदस्यहरूको परीक्षण गर्नुपर्छ भन्ने हुन्छ ताकि जोखिममा पर्न सक्ने अरु व्यक्तिहरू पत्ता लगाउन सकियोस्।



मिथक: Lp(α) ले मलगायतका सबैलाई समान रूपमा असर गर्दैन।



तथ्य: केही कारकहरूले तपाईंको Lp(α) स्तरलाई असर गर्न सक्छन्। यदि तपाईं अफ्रिकी वा दक्षिण एसियाली पृष्ठभूमिबाट हुनुहुन्छ भने जीवनका गर्भावस्था वा रजोनिवृत्ति जस्ता चरणहरूमा हुनुहुन्छ भने वा यदि तपाईंलाई मिर्गौला, कलेजो वा थाइराइड रोग छ भने तपाईंको स्तर उच्च हुन सक्छ।



मिथक: स्वस्थ खाना र नियमित शारीरिक गतिविधिले म आफ्नो Lp(α) कम गर्न सक्छु।



तथ्य: जीवनशैली परिवर्तनले Lp(α) स्तर कम नगरे पनि, आफ्नो मुटुको स्वास्थ्यलाई सहयोग गर्न तपाईं थुप्रै कदम चाल्न सक्नुहुन्छ। तपाईं निम्न तरिकाले मुटु रोग र स्ट्रोकको जोखिम कम गर्न सक्नुहुन्छ:

- उच्च कोलेस्ट्रॉल, रक्तचाप र मधुमेह व्यवस्थापन
- हृदयका लागि स्वस्थकर आहार खाने
- स्वस्थ तौल कायम राख्ने
- नियमित शारीरिक गतिविधि गर्ने
- सुर्तीजन्य पदार्थहरूको प्रयोग नगर्ने
- प्रत्येक दिन 7-9 घण्टा आरामदायी निद्रा लिने



मिथक: स्वास्थ्य बीमाले Lp(α) परीक्षणलाई कभर गर्दैन।



तथ्य: धेरैजसो बीमा योजनाहरूले यो परीक्षणलाई कभर गर्दैनन्। जाँच गर्नका लागि कल गर्दा CPT कोड 83695 उल्लेख गर्नुहोस्। यदि तपाईंको प्लानले यसलाई कभर गर्दैन भने तपाईंका स्वास्थ्य सेवा पेशेवरले तपाईंलाई परीक्षणका थप किफायती विकल्पहरूतर्फ औँल्याउन सक्नुहुन्छ।