Lp(a) परीक्षणबारे बुझ्ने

American Heart Association.

1

लिपोप्रोटिन(a) भनेको के हो?

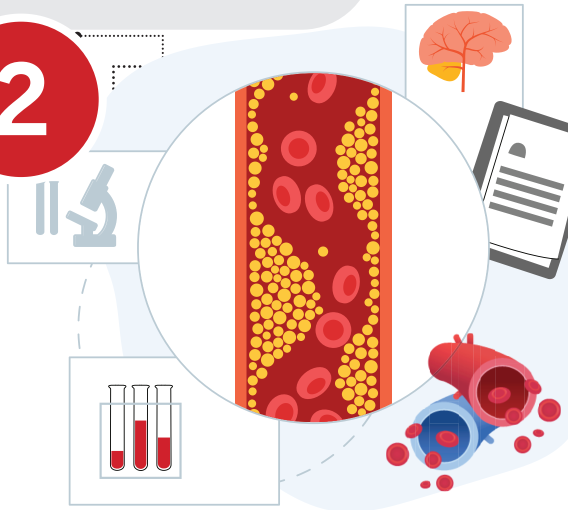
लिपोप्रोटिन(a) वा Lp(a) भनेको तपाईंको रगतमा कोलेस्ट्रोल बोक्ने लिपोप्रोटिन हो। **तपाईंको स्तर प्रायः वंशानुगत हुन्छ** र जब यो उच्च हुन्छ, तब यसले हृदय रोग र स्ट्रोकको जोखिम बढाउन सक्छ। **लगभग 5 मध्ये 1 जनामा Lp(a) उच्च हुन्छ** र **धेरैमा त कुनै लक्षण नै हुँदैन**।

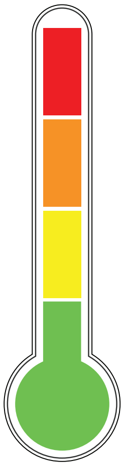
2

मेरो परीक्षण कसरी गराउने हो?

नियमित कोलेस्ट्रोल परीक्षण (लिपिड प्यानल) मा Lp(a) मापन गरिँदैन। **आफ्नो स्तर थाहा पाउन आफ्ना स्वास्थ्य सेवा पेशेवरलाई Lp(a) परीक्षण गर्न लगाउनुहोस्।** हालैका दिशानिर्देशहरूले **प्रत्येक वयस्कलाई जीवनकालमा कम्तीमा एक पटक 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





3

मेरा नतिजाहरूले के अर्थ दिन्छन्?

हृदय रोग र स्ट्रोकको जोखिम धेरै कारकहरूले निर्धारण गर्छन् र Lp(a) तीमध्ये एक हो। तपाईंको Lp(a) को स्तर **125 nmol/L (50 mg/dL) वा सोभन्दा उच्च भएमा** तपाईंलाई हृदय रोग र स्ट्रोक हुने जोखिम बढ्न सक्छ र तपाईंको स्तर **250 nmol/L (100 mg/dL) वा सोभन्दा उच्च भएमा** तपाईंको जोखिम दोब्बर हुन सक्छ। तपाईंको स्तरले तपाईंका लागि के अर्थ राख्छ भन्ने कुरा तपाईंका स्वास्थ्य सेवा पेशेवरले स्पष्ट रूपमा बुझाउन र अगाडि के कदम चाल्ने भन्नेबारे योजना बनाउन सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

4

म कसरी मेरो जोखिम कम गर्न सक्छु?

हुन त जीवनशैलीका परिवर्तनहरूले Lp(a) को स्तरलाई कम गर्न सक्दैनन्, तैपनि निम्नमार्फत आफ्नो हृदय रोगको समग्र जोखिम र स्ट्रोक कम गर्नु महत्त्वपूर्ण छ:

- कोलेस्ट्रोल, रक्तचाप र मधुमेह जस्ता अन्य जोखिम कारकहरूलाई नियन्त्रणमा राख्नु
- हृदयका लागि स्वस्थकर आहार खाने
- नियमित शारीरिक गतिविधि गर्ने
- स्वस्थ तौल कायम राख्ने
- सुर्तीजन्य पदार्थहरूको प्रयोग नगर्ने
- प्रत्येक दिन 7-9 घण्टा आरामदायी निद्रा लिने

तपाईंको Lp(a) 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 अरू व्यक्तिहरू पत्ता लगाउन सकियोस्।

5

के मेरो स्वास्थ्य बीमाले Lp(a) परीक्षणलाई कभर गर्छ?

धेरैजसो बीमा योजनाहरूले यो परीक्षणलाई कभर गर्छन्। जाँचबुझ गर्नका लागि कल गर्दा **CPT कोड 83695** उल्लेख गर्नुहोस्। तपाईंको योजनाले यसलाई कभर गर्दैन भने तपाईंका स्वास्थ्य सेवा पेशेवरले थप किफायती परीक्षणका विकल्पहरू फेला पार्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।

Lp(a) बारे आफ्ना स्वास्थ्य सेवा पेशेवरसँग कुराकानी गर्नुहोस् र हृदय रोग तथा स्ट्रोकको जोखिम कम गर्ने उपायहरूबारे जानकारी लिनुहोस्। heart.org/Lpa मा गई थप जान्नुहोस् (वेबसाइट अङ्ग्रेजीमा छ)

© 2026 American Heart Association, Inc., a 501(c)(3) गैर-नाफामूलक। सर्वाधिकार सुरक्षित। अनधिकृत प्रयोग गर्न मनाही छ। 2/26