



क्यास्केड स्क्रिनिङ भनेको के हो?

आनुवंशिक अवस्थाहरूमा, जोखिममा हुन सक्ने पारिवारिक सदस्यहरूको जाँच गर्न क्यास्केड स्क्रिनिङ प्रयोग गरिन्छ। प्रत्येक आनुवंशिक अवस्था र यो सर्ने तरिका अनुसार जोखिम फरक-फरक हुन सक्छ।



क्यास्केड स्क्रिनिङ किन महत्त्वपूर्ण छ?

- **यसले चाँडै जोखिम पत्ता लगाउँछ:** यसले लक्षणहरू देखा पर्नुअघि वंशानुगत अवस्थाहरूको पहिचान गर्दछ।
- **यसले रोकथामका लागि मार्गदर्शन गर्दछ:** यसले दीर्घकालीन स्वास्थ्यको रक्षा गर्न प्रारम्भिक कार्यलाई प्रोत्साहन गर्दछ।
- **यसले परिवारहरूलाई सशक्त बनाउँछ:** यसले परिवारहरूलाई साझा जोखिमहरू बुझ्न र सँगै सूचित निर्णयहरू लिन मद्दत गर्दछ।

Lp(α) मा क्यास्केड स्क्रिनिङले कसरी मद्दत गर्छ?

उच्च Lp(α) मुटु रोग र स्ट्रोकको लागि प्रायः आनुवंशिक रूपमा निर्धारित जोखिम कारक हो। क्यास्केड स्क्रिनिङले आमाबाबु, दाजुभाइ दिदीबहिनी र बच्चाहरू जस्ता नजिकका परिवारका सदस्यहरूमा उच्च स्तरको पहिचान गर्न मद्दत गर्छ। परिवारका सदस्यहरूले आफ्नो स्तर चाँडै थाहा पाएपछि, उनीहरूले आफ्नो जोखिम कम गर्न कदम चाल्न सक्छन्।

अब मैले के गर्नुपर्छ?

1. Lp(α) को जाँच गराउने

हालैका दिशानिर्देशहरूले प्रत्येक वयस्कलाई आफ्नो जीवनकालमा कम्तीमा एक पटक Lp(α) को परीक्षण गराउन सिफारिस गर्दछन्। मानक कोलेस्ट्रॉल प्यानलमा यो परीक्षण समावेश हुँदैन। तपाईंको स्तर पत्ता लगाउन आफ्नो डाक्टरलाई साधारण Lp(α) रगत परीक्षण गर्न लगाउनुहोस्।

2. तपाईंको Lp(α) स्तर उच्च छ भने कदम चाल्नुहोस्

यदि तपाईंको स्तर उच्च छ भने तपाईंका आमाबाबु, भाइबहिनी वा बच्चाहरूमा पनि उच्च स्तर हुन सक्छ। उनीहरूलाई थाहा दिनुहोस् ताकि उनीहरूले परीक्षण गराउन सकून्। तपाईंका डाक्टरले तपाईंको स्तरको अर्थ के हो र तपाईं तथा तपाईंको परिवारले मुटु रोग र स्ट्रोकको जोखिम कसरी कम गर्न सक्नुहुन्छ भनेर व्याख्या गर्न सक्नुहुन्छ।