



1

## मुझे Lp(a) परीक्षण के बारे में अपने चिकित्सक से कब बात करनी चाहिए?

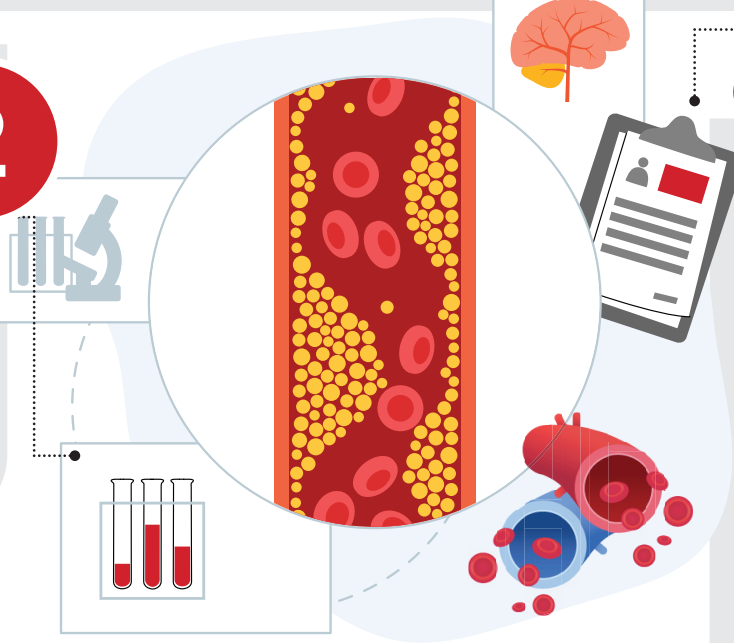
- हृदय रोग या समय से पहले हृदय संबंधी रोग का पारिवारिक या व्यक्तिगत चिकित्सीय इतिहास (यानी पुरुषों के लिए 45 वर्ष से कम और महिलाओं के लिए 55 वर्ष से कम)
- उच्च Lp(a) का ज्ञात पारिवारिक चिकित्सीय इतिहास
- पारिवारिक हाइपरकोलेस्ट्रॉलेमिया (FH) का निदान - वंशानुगत स्थिति जो शरीर में LDL या खराब कोलेस्ट्रॉल को खराब तरीके से रीसाइकल करने का कारण बनती है, जिससे हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है



## मुझे परीक्षण कैसे करवाना चाहिए?

- मानक कोलेस्ट्रॉल परीक्षण, जिसे लिपिड पैनेल भी कहा जाता है, इसमें Lp(a) शामिल नहीं होता है।
- अपने अगले कोलेस्ट्रॉल परीक्षण में Lp(a) को शामिल करने के बारे में अपने चिकित्सक से बात करें।

2



3

## परिणामों का क्या मतलब है?

- 50 mg/dL (125 nmol/L) से अधिक स्तर को बढ़ा हुआ स्तर माना जाता है।
- Lp(a) के बढ़े हुए स्तर से दिल के दौरे, स्ट्रोक, परिधीय धमनी रोग (PAD) और महाधमनी स्टेनोसिस का खतरा बढ़ जाता है।
- Lp(a) हृदय रोग के लिए एक आनुवंशिक जोखिम कारक है। यदि परिवार के किसी करीबी सदस्य का Lp(a) स्तर बढ़ा हुआ है, तो जांच करवाना और परिवार के अन्य सदस्यों, जैसे माता-पिता, भाई-बहन और बच्चों को भी ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित करना महत्वपूर्ण है। अपने चिकित्सक से **कैस्केड स्क्रीनिंग** जैसे आनुवंशिक परीक्षण विकल्पों के बारे में पूछें।

4

## मैं अपने Lp(a) के स्तर को कैसे कम कर सकता/सकती हूँ?

- हालांकि **जीवनशैली में परिवर्तन करने से Lp(a) का स्तर कम नहीं हो सकता, लेकिन हृदय रोग के समग्र जोखिम को कम करने के लिए यह महत्वपूर्ण है:**



स्वस्थ आहार खाना



शारीरिक रूप से सक्रिय रहना



स्वास्थ्य के अनुसार वजन बनाए रखना



तम्बाकू का उपयोग बंद करना



शराब का सेवन सीमित करना



पर्याप्त नींद लेना

बताई गई दवाएं लेने के अलावा इन आदतों से उच्च रक्तचाप, उच्च कोलेस्ट्रॉल, मोटापा और मधुमेह के जोखिम को कम करने में भी मदद मिल सकती है।

\*Lp(a) के स्तर को कम करने के लिए नए उपचार विकसित किए जा रहे हैं। अधिक जानकारी के लिए अपने चिकित्सक से बात करें।

**Lp(a) के बारे में अपने चिकित्सक से बात करें और जानें कि दिल केदौरे और स्ट्रोक केजोखिम को कैसे कम किया जाए।**

[heart.org/lpa](http://heart.org/lpa) पर और अधिक जानें

5

## क्या मेरा स्वास्थ्य बीमा Lp(a) परीक्षण को कवर करेगा?

- स्वास्थ्य बीमा अक्सर Lp(a) परीक्षण को कवर करता है, लेकिन अगर आप अनिश्चित हैं, तो कवरेज की जांच के लिए CPT कोड 83695 के साथ अपने बीमा से संपर्क करें। अगर बीमा कवर नहीं है, तो आपके चिकित्सक आपको किफायती विकल्प ढूँढने में मदद कर सकते हैं।