



American  
Heart  
Association.



मेरे स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर के साथ  
विचारशील बातचीत:

# मेरे Lp(a) के जोखिम को समझना

अपने अपॉइंटमेंट के समय यह शीट साथ लाएं और निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें।

## मेरे व्यक्तिगत और पारिवारिक चिकित्सीय इतिहास की समीक्षा करना

Lp(a) का मतलब लिपोप्रोटीन (a) से है और यह हृदय रोग के लिए आनुवंशिक रूप से प्राप्त एक स्वतंत्र जोखिम कारक है। यदि आपको निम्न में से कोई भी समस्या हो तो अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से चर्चा करें:

- उच्च Lp(a) का ज्ञात पारिवारिक चिकित्सीय इतिहास
- हृदय रोग या समय से पहले कोरोनरी धमनी रोग का पारिवारिक या व्यक्तिगत चिकित्सीय इतिहास (पुरुषों के लिए 45 वर्ष से कम और महिलाओं के लिए 55 वर्ष से कम के रूप में परिभाषित)
- पारिवारिक हाइपरकोलेस्ट्रॉलेमिया का निदान (वंशानुगत स्थिति जिसके कारण शरीर LDL या खराब कोलेस्ट्रॉल को ठीक से रीसाइकल नहीं कर पाता)

नोट्स:

---

---

---

---

अगर ऐसा है, तो पूछें कि क्या आपको Lp(a) के लिए जांच करानी चाहिए।

## अपना नंबर समझना

एक बार आपकी जांच हो जाने के बाद, अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से पूछें:

मेरा Lp(a) नंबर:

मेरे Lp(a) नंबर का क्या मतलब है?

किस स्तर को सबसे ज्यादा माना जाता है?

ऐसी कोई चीज़ जिसके कारण Lp(a) का स्तर बढ़ जाता है?

क्या मुझे अपने परिवार के सदस्यों को जांच कराने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए?

---

## मेरे हृदय रोग के जोखिम का आकलन करना

क्या आपको लगता है कि मुझे दिल का दौरा पड़ने या स्ट्रोक आने का खतरा है?

और किस चीज़ से मेरा जोखिम बढ़ सकता है?

## उपचार का पता लगाना

हालांकि Lp(a) जीवनशैली में परिवर्तन से प्रभावित नहीं होता है, फिर भी दिल का दौरा, स्ट्रोक और परिधीय धमनी रोग के समग्र जोखिम को कम करना महत्वपूर्ण है।

हृदय रोग के जोखिम को कम करने के लिए मैं अपनी जीवनशैली में क्या बदलाव कर सकता/सकती हूँ?

कौन से संसाधन मुझे Lp(a) और हृदय रोग के बारे में अधिक जानने में मदद कर सकते हैं?

---

याद रखें यदि आपका Lp(a) का स्तर बढ़ा हुआ है, आपने ऐसा कुछ नहीं किया जिससे यह समस्या उत्पन्न हुई है और अब आपको इसके बारे में पता है, तो इसे नियंत्रित करें और अपने समग्र हृदय रोग के जोखिम को कम करें! [Heart.org/lpa](https://www.heart.org/lpa) पर अधिक जानकारी प्राप्त करें