

افسانه: اگر سطح کلسترول LDL (بد) من نرمال است، نیازی به آزمایش لیپوپروتئین (a) ندارم.



حقیقت: کلسترول LDL (بد) و لیپوپروتئین (a) یا Lp(a) با یکدیگر متفاوت هستند. پل لیپیدی یا آزمایش استاندارد کلسترول، میزان Lp(a) را اندازه‌گیری نمی‌کند. شما می‌توانید کلسترول LDL نرمال داشته باشید و همچنان سطح Lp(a) شما بالا باشد. برای دانستن سطح خود، متخصص مراقبت‌های بهداشتی شما باید یک آزمایش Lp(a) جداگانه درخواست کند.



افسانه: Lp(a) بر سلامت قلب من تأثیری ندارد.



حقیقت: اگر سطح Lp(a) شما بالا باشد، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و سکنه در شما افزایش می‌یابد. دانستن سطح خود به شما کمک می‌کند تا گام‌های زود هنگامی برای محافظت از سلامت قلب و مغز خود بردارید.



افسانه: من هیچ علائمی ندارم، بنابراین سطح Lp(a) من باید نرمال باشد.



حقیقت: ممکن است سطح Lp(a) شما بالا باشد و از آن مطلع نباشید، زیرا معمولاً هیچ علامتی ندارد. دستورالعمل‌های جدید توصیه می‌کنند که هر فرد بزرگسال حداقل یک بار در طول زندگی خود مورد آزمایش قرار گیرد. آزمایش به‌ویژه در صورتی اهمیت دارد که شما موارد زیر را داشته باشید:



- سابقه شخصی یا خانوادگی بیماری قلبی زودرس (در مردان زودتر از 55 سال و در زنان زودتر از 65 سال) دارید
- سابقه خانوادگی مقادیر بالای Lp(a) دارید
- تشخیص هایپرکلسترولمی فامیلی (FH)، یک بیماری ارثی که در آن افراد ممکن است با سطوح بسیار بالای LDL متولد شوند.

افسانه: سطح بالای Lp(a) در خانواده‌ها به ارث نمی‌رسد.



حقیقت: سطح شما عمدتاً موروثی است و زمانی که بالا باشد، می‌تواند خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و سکنه را در شما افزایش دهد. اگر سطح Lp(a) شما بالا باشد، غربالگری آشناری (Cascade Screening) توصیه می‌شود. این به معنای آزمایش کردن اعضای نزدیک خانواده شما، از جمله والدین، خواهر و برادرها و فرزندان است تا سایر افرادی که ممکن است در معرض خطر باشند، شناسایی شوند.



افسانه: Lp(a) بر روی همه، از جمله من، تأثیر یکسانی ندارد.



حقیقت: برخی عوامل می‌توانند بر سطح Lp(a) شما تأثیر بگذارند. اگر دارای پسزمینه آفریقایی یا آسیای جنوبی هستید، در مراحل خاصی از زندگی مانند بارداری یا یائسگی، و یا در صورت ابتلا به بیماریهای کلیوی، کبدی یا تیروئید، ممکن است سطح Lp(a) شما بالاتر باشد.



افسانه: من می‌توانم سطح Lp(a) خود را با غذای سالم و فعالیت بدنی منظم کاهش دهم.



حقیقت: اگرچه تغییرات سبک زندگی سطح Lp(a) را کاهش نمی‌دهد، اما کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانید برای حمایت از سلامت قلب خود انجام دهید. شما می‌توانید خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و سکنه را با انجام موارد زیر کاهش دهید:



- مدیریت کلسترول بالا، فشار خون و دیابت
- داشتن یک رژیم غذایی سالم
- حفظ وزن سالم
- داشتن فعالیت بدنی منظم
- پرهیز از محصولات دخانی
- داشتن 7 تا 9 ساعت خواب آرام در هر روز

افسانه: بیمه سلامت هزینه آزمایش Lp(a) را پوشش نمی‌دهد.



حقیقت: بسیاری از طرح‌های بیمه این آزمایش را پوشش می‌دهند. وقتی برای بررسی تماس می‌گیرید، به CPT کد 83695 اشاره کنید. اگر طرح بیمه شما آن را پوشش نمی‌دهد، متخصص مراقبت‌های بهداشتی شما ممکن است بتواند گزینه‌های آزمایشی مقرون‌به‌صرفه‌تری را به شما معرفی کند.

