



Uongo: Ikiwa kiwango changu cha kolesteroli ya LDL (mbaya) ni cha kawaida, sihitaji kipimo cha lipoprotini(a).



Ukweli: Kolesteroli ya LDL (mbaya) na lipoprotini(a), au Lp(a), ni vitu tofauti. Kipimo cha mafuta, au kipimo cha kawaida cha kolesteroli, hakipimi Lp(a). **Unaweza kuwa na LDL ya kawaida na bado uwe na Lp(a) ya juu.** Ili kujua kiwango chako, mtaalamu wako wa afya lazima aangize kipimo tofauti cha Lp(a).



Uongo: Lp(a) haiathiri afya yangu ya moyo.



Ukweli: Ikiwa una kiwango cha juu cha Lp(a), hatari yako ya kupata ugonjwa wa moyo na kiharusi inaweza kuongezeka. Kujua kiwango chako kunakusaidia kuchukua hatua za mapema ili kulinda afya ya moyo na ubongo wako.



Uongo: Sina dalili zozote, kwa hivyo lazima Lp(a) yangu iko sawa.



Ukweli: Unaweza kuwa na kiwango cha juu cha Lp(a) na usijue kwa sababu kwa kawaida huwa haina dalili. Miongozo mipya inapendekeza kuwa **kila mtu mzima apimwe angalau mara moja maishani mwake.** Kupimwa ni muhimu hususan iwapo una:

- Historia ya familia au ya kibinafsi ya ugonjwa wa moyo wa mapema (umri wa chini ya miaka 55 kwa wanaume na chini ya umri wa miaka 65 kwa wanawake)
- Historia inayofahamika ya familia ya Lp(a) ya juu
- Utambuzi wa familial hypercholesterolemia (FH), hali ya kurithi ambayo watu wanaweza kuzaliwa wakiwa na viwango vya juu sana vya LDL



Uongo: Kiwango cha juu cha Lp(a) hakirithishwi katika familia.



Ukweli: Kiwango chako kwa kiasi kikubwa kinarithiwa, na kikiwa juu, kinaweza kuongeza hatari yako ya kupata ugonjwa wa moyo na kiharusi. Ikiwa kiwango chako cha Lp(a) kipo juu, uchunguzi wa mfuatano unapendekezwa. Hii inamaanisha kuwapima wanafamilia wako wa karibu, wakiwemo wazazi wako, ndugu zako, na watoto wako ili kuwapata wengine ambao wanaweza kuwa katika hatari.



Uongo: Lp(a) haimwathiri kila mtu kwa njia sawa, nikiwemo.



Ukweli: Baadhi ya sababu zinaweza kuathiri kiwango chako cha Lp(a). Kiwango chako kinaweza kuwa juu zaidi ikiwa una asili ya Afrika au Asia ya Kusini, wakati wa hatua za maisha kama vile ujauzito au ukomo wa hedhi, au ikiwa una ugonjwa wa figo, ini, au tezi ya kikoromeo.



Uongo: Naweza kushusha kiwango changu cha Lp(a) kwa chakula bora na mazoezi ya mwili ya mara kwa mara.



Ukweli: Ingawa mabadiliko ya mtindo wa maisha hayashushi viwango vya Lp(a), kuna mengi unayoweza kufanya ili kusaidia afya ya moyo wako. Unaweza kupunguza hatari ya ugonjwa wa moyo na kiharusi kwa:

- Kudhibiti kolesteroli ya juu, shinikizo la damu, na kisukari
- Kufanya mazoezi ya mwili mara kwa mara
- Kuepuka bidhaa za tumbaku
- Kula mlo wenye afya kwa moyo
- Kupata saa 7–9 za usingizi wenye utulivu kila siku.
- Kudumisha uzito salama



Uongo: Bima ya afya haigharamii kipimo cha Lp(a).



Ukweli: Mipango mingi ya bima hugharamikia kipimo hiki. Unapopiga simu ili kuangalia, taja **Msimbo wa CPT wa 83695**. Ikiwa mpango wako wa bima haugharamikii hiyo, mtaalamu wako wa afya anaweza kukuonyesha machaguo ya upimaji ambayo ni nafuu zaidi.