Mataas na Lp(a): Ano'ng Susunod?

Isang simpleng gabay para tulungan kang makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa mga resulta mo.

1. Ano ang Dapat Mong Malaman?

Posibleng nakakagulat malaman na mataas ang iyong lipoprotein(a), o Lp(a), dahil kadalasan ay wala itong sintomas. Hindi ka nag-iisa — humigit-kumulang 1 sa 5 tao sa buong mundo ay may mataas na Lp(a). Kapag mataas ang Lp(a), puwede nitong mapataas ang tsansa mong magkaroon ng sakit sa puso o ma-stroke, pero ang pangkalahatan mong panganib ay nakadepende sa maraming salik, hindi lang sa Lp(a). May mga hakbang na puwede mong gawin para protektahan ang iyong puso at utak. Bagama't wala pang gamot na partikular na ginawa para mapababa ang Lp(a), makakatulong ang malulusog na habit at pagkontrol sa iba pang salik na panganib. Dahil malamang na namana mo ang Lp(a) mo, magandang ideya kung magpapa-test din ang mga kamag-anak mo.

Lp(a) level ko: ________________________

Makakatulong ang mga tanong na ito na magabayan ang pakikipag-usap mo sa iyong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan habang nagpapakonsulta ka.

Tungkol sa Panganib Ko

- ❑ Ano ang epekto ng Lp(a) level ko sa pangkalahatan kong panganib na magkaroon ng sakit sa puso o ma-stroke?
  ____
- ❑ Paano makakaapekto ang iba ko pang number (cholesterol, presyon ng dugo, blood sugar) sa aking panganib?
  ____
- ❑ Dapat bang magpa-test ang aking mga magulang, kapatid, o anak?
  ____
- ❑ Posible bang nauugnay ito sa isang kondisyon sa pamilya gaya ng familial hypercholesterolemia (FH)?
  ____
- ❑ Iba pa:
  ____

Tungkol sa Plano sa Pangangalaga Ko

- ❑ Ano ang puwede kong gawin para mapababa ang panganib kong magkaroon ng sakit sa puso at stroke?
  ____
- ❑ Kailangan ko na bang maggamot, o may kailangan bang baguhin sa mga gamot ko?
  ____
- ❑ Paano ita-track ang kalusugan ng puso ko sa paglipas ng panahon?
  ____
- ❑ May mga support group o resource ba para sa mga taong may mataas na Lp(a)?
  ____
- ❑ Iba pa
  ____

(Gamitin ang likod para magsulat ng notes mula sa konsultasyon ko — ano ang dapat gawin, mga plano sa follow-up, mga hakbang ng pamilya, mga layunin, o mga paalala)

Mahalagang hakbang ang pag-unawa sa iyong Lp(a) level sa pangangalaga sa iyong puso.

Mga Susunod Kong Hakbang

Ang espasyong ito ay para sa notes mula sa konsultasyon ko ngayong araw

Mga natutunan ko ngayong araw

____

____

____

Ang mga susunod kong gagawin

- ❑ Mag-schedule ng follow-up visit
- ❑ Magpa-lab work o magpa-test
- ❑ Kausapin ang aking doktor tungkol sa plano sa pangangalaga ko
- ❑ Iba pa: ______________________________

Mga konsiderasyon sa pamilya

Sino sa pamilya ko ang posibleng nangangailangan ng testing o follow up?

____

Mga layunin ko

____

____

Mga tanong o paalala:

____

____

Bisitahin ang **heart.org/lpa** (website sa Ingles) para alamin ang higit pa at makahanap ng mga tool na makakasuporta sa mga susunod mong hakbang.

Copyright © 2026 American Heart Association, Inc. 2/26