



# فهم اختبار البروتين الدهني (أ)

1

## ما هو البروتين الدهني (أ)؟

البروتين الدهني (أ) أو Lp(a)، هو بروتين دهني ناقل للكوليسترول يوجد في الدم. يتحدد مستوى البروتين الدهني (أ) في الغالب بعوامل وراثية، وعند ارتفاعه قد يزداد خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. يعاني شخص واحد من كل 5 أشخاص تقريبًا من ارتفاع مستوى البروتين الدهني (أ)، ولا تظهر على العديد منهم أي أعراض.

2

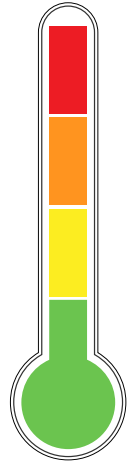
## كيف يمكنني الخضوع للاختبار؟

- لا يقيس اختبار الكوليسترول العادي (مخطط الشحميات) مستوى البروتين الدهني (أ). لمعرفة مستواك، اطلب من اختصاصي الرعاية الصحية إجراء اختبار البروتين الدهني (أ). توصي الإرشادات الحالية بإجراء اختبار لكل شخص بالغ مرة واحدة على الأقل في حياته. قد يكون إجراء الاختبار مهمًا بشكل خاص في الحالات الآتية:
- تاريخ عائلي أو شخصي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية المبكرة (قبل سن 55 للرجال وقبل سن 65 للنساء)
- تاريخ عائلي معروف بارتفاع مستوى البروتين الدهني (أ)
- تشخيص بفرط كوليسترول الدم العائلي (FH)، وهو حالة وراثية قد يولد فيها الأشخاص بمستويات عالية جدًا من البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL)

3

## ماذا تعني نتاجي؟

يتأثر خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية بالكثير من العوامل، والبروتين الدهني (أ) هو أحدها. إذا بلغ مستوى البروتين الدهني (أ) لديك 125 نانومول/لتر (50 مجم/دسل) أو أعلى، فقد يزداد خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية، وإذا بلغ 250 نانومول/لتر (100 مجم/دسل) أو أعلى، فقد يتضاعف هذا الخطر. يمكن لطبيبك شرح معنى مستوى البروتين الدهني (أ) لديك ومساعدتك في التخطيط للخطوات التالية.



4

## كيف يمكنني التقليل من خطر إصابتي؟

على الرغم من أن التغييرات في نمط الحياة لا تخفض مستويات البروتين الدهني (أ)، يبقى من الضروري أن تقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية بشكل عام من خلال:



الحصول على 7 إلى 9 ساعات من النوم المريح كل يوم



تجنب منتجات التبغ



الحفاظ على وزن صحي



ممارسة نشاطات بدنية بانتظام



اتباع نظام غذائي صحي للقلب



إدارة عوامل الخطر الأخرى مثل الكوليسترول وضغط الدم وداء السكري

5

## هل يغطي التأمين الصحي اختبار البروتين الدهني (أ)؟

تغطي معظم خطط التأمين هذا الاختبار. عند الاتصال للاستفسار، يرجى ذكر رمز CPT 83695. إذا لم تغطي خطتك ذلك، فقد يتمكن اختصاصي الرعاية الصحية من مساعدتك في العثور على خيارات اختبار بأسعار معقولة أكثر.

إذا كان مستوى البروتين الدهني (أ) لديك مرتفعًا، فيُنصح بإجراء اختبارات الجينات لجميع أفراد العائلة. وهذا يعني فحص أفراد عائلتك المقربين، بمن في ذلك والديك وأشقائك وأطفالك، لاكتشاف من قد يكون معرضًا للخطر.

تحدث إلى اختصاصي الرعاية الصحية عن البروتين الدهني (أ) وطرق التقليل من خطر إصابتك بأمراض القلب والسكتات الدماغية. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة الموقع [heart.org/Lpa](http://heart.org/Lpa) (موقع الويب باللغة الإنجليزية).