

1

## لیپوپروتئین (a) چیست؟

لیپوپروتئین (a)، یا Lp(a)، یک لیپوپروتئین حامل کولسترول در خون شما است. سطح شما اکثراً ارثی است، و زمانیکه بالا باشد، میتواند خطر امراض قلبی و سکته مغزی را افزایش دهد. در حدود 1 در 5 نفر Lp(a) بالا دارند، و بسیاری از آنها هیچ علامتی ندارند.

2

## من چگونه می توانم معاینه کنم؟

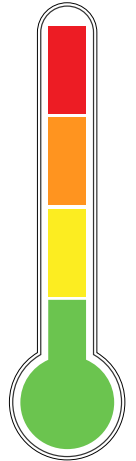
یک تست منظم کولسترول (معاینه چربی) Lp(a) را اندازه گیری نمیکند. برای دانستن سطح خود، از متخصص مراقبت های صحتی خود برای یک معاینه Lp(a) بخواهید. رهنمود های فعلی توصیه میکند که هر بالغ حداقل یک بار در زندگی معاینه شود. معاینه ممکن مخصوصاً مهم باشد اگر شما داشته باشید:

- سابقه خانوادگی یا شخصی امراض قلبی زودرس (زیر 55 برای مردان و کمتر از 65 برای زنان)
- تاریخچه خانوادگی شناخته شده برای سطح بالای Lp(a)
- تشخیص هایپرکلسترولیمیا خانوادگی (FH)، یک حالت ارثی که در آن مردم ممکن با سطوح بسیار بالای LDL تولد شوند

3

## نتایج من چه معنی دارد؟

خطر امراض قلبی و سکته مغزی توسط عوامل زیادی شکل میگیرد و Lp(a) یکی از آنها است. اگر سطح Lp(a) شما 125 nmol/L (50 mg/dL) یا بالاتر باشد، خطر امراض قلبی و سکته مغزی شما ممکن افزایش یابد، و اگر سطح شما 250 nmol/L (100 mg/dL) یا بالاتر باشد، خطر مراقبت صحتی شما ممکن است دو برابر شود که سطح مراقبت صحتی شما چه چیزی را میتواند توضیح دهد. برای شما و در برنامه ریزی مراحل بعدی به شما کمک کند.



4

## من چگونه میتوانم که خطر خود را کاهش دهم؟

درحالیکه تغییرات شیوه زندگی سطوح Lp(a) را کاهش نمیدهد، این مهم است تا خطر عمومی امراض قلبی و سکته مغزی را با موارد ذیل کاهش دهید:



گرفتن 7-9 ساعت خواب آرام در هر روز



پرهیز از محصولات تنباکو



حفظ وزن سالم



داشتن فعالیت بدنی منظم



خوردن یک رژیم غذایی سالم برای قلب



مدیریت عوامل دیگر خطر مانند کلسترول، فشار خون و شکر

شکر اگر سطح Lp(a) شما بالا باشد، معاینه سلسله وار توصیه میشود. این به این معنی است که اعضای نزدیک خانواده شما، بشمول والدین، خواهر و برادر، و اطفال خود را معاینه کنید تا دیگران را که ممکن در معرض خطر باشند پیدا کنید.

5

## آیا بیمه صحتی من تست Lp(a) را پوشش می دهد؟

بیشتر پلان های بیمه این تست را پوشش میدهد. هنگامیکه شما برای چک کردن تماس میگیرید، کد CPT 83695 را ذکر کنید. اگر پلان شما آنرا پوشش ندهد، مسلكی مراقبت های صحتی شما ممکن به کمک کردن در یافتن گزینه های معاینه ارزان تر قارد باشد.

با مسلكی مراقبت صحتی تان در مورد Lp(a) و راه های کاهش خطر امراض قلبی و سکته مغزی صحبت کنید.

در [heart.org/Lpa](http://heart.org/Lpa) (وبسایت به انگلیسی) بیشتر یاد بگیرید