



درک آزمایش Lp(a).

1

لیپوپروتئین (a) چیست؟

لیپوپروتئین (a) یا Lp(a)، یک لیپوپروتئین ناقل کلسترول در خون شماست. سطح شما عمدتاً موروثی است و زمانی که بالا باشد، میتواند خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و سکتته را در شما افزایش دهد. تقریباً از هر 5 نفر، 1 نفر دارای سطح بالای Lp(a) است و بسیاری از آنها هیچ علامتی ندارند.

2

چگونه آزمایش بدهم؟

یک آزمایش کلسترول معمولی (پنل لیپیدی) میزان Lp(a) را اندازه گیری نمیکند. برای دانستن سطح خود، از پزشک یا مراقب بهداشتیتان درخواست آزمایش Lp(a) کنید. دستورالعملهای فعلی توصیه میکنند که هر فرد بزرگسال حداقل یک بار در طول زندگی خود مورد آزمایش قرار گیرد. انجام آزمایش ممکن است به ویژه در صورتی که شرایط زیر را داشته باشید، اهمیت حیاتی داشته باشد:

• سابقه شخصی یا خانوادگی بیماری قلبی زودرس (در مردان زودتر از 55 سال و در زنان زودتر از 65 سال) دارید

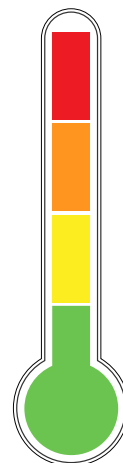
• سابقه خانوادگی مقادیر بالای Lp(a) دارید

• تشخیص هایپرکلسترولمی فAMILIAL (FH)، یک بیماری ارثی که در آن افراد ممکن است با سطوح بسیار بالای LDL متولد شوند.

3

نتایج به چه معناست؟

خطر بیماریهای قلبی و سکتته مغزی تحت تأثیر عوامل متعددی قرار دارد و Lp(a) تنها یکی از آنهاست. اگر سطح Lp(a) شما 125 nmol/L (50 mg/dL) یا بالاتر باشد، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و سکتته مغزی در شما افزایش مییابد؛ و اگر سطح شما 250 nmol/L (100 mg/dL) یا بالاتر باشد، این خطر ممکن است دو برابر شود. پزشک یا مراقب بهداشتی شما میتواند توضیح دهد که این سطح برای شما چه معنایی دارد و در برنامه ریزی گامهای بعدی به شما کمک کند.



4

چگونه میتوانم Lp(a) خود را کاهش دهم؟

اگرچه تغییر در سبک زندگی نمیتواند سطح Lp(a) را کاهش دهد، اما مهم است که بتوانید خطر کلی ابتلا به بیماری قلبی را به روشهای زیر کاهش دهید:



داشتن 7 تا 9 ساعت خواب آرام در هر روز



پرهیز از محصولات دخانی



حفظ وزن سالم



داشتن فعالیت بدنی منظم



داشتن یک رژیم غذایی سالم



مدیریت سایر عوامل خطر مانند کلسترول، فشار خون و دیابت

اگر سطح Lp(a) شما بالا باشد، غربالگری آبشاری 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.

5

آیا بیمه درمانی من آزمایش Lp(a) را پوشش میدهد؟

بسیاری از طرحهای بیمه این آزمایش را پوشش میدهند. وقتی برای پیگیری تماس می گیرید، کد CPT شماره 83695 را ذکر کنید. اگر طرح بیمه شما این آزمایش را پوشش نمی دهد، پزشک یا مراقب بهداشتی شما ممکن است بتواند به شما در یافتن گزینههای ارزانتر برای آزمایش کمک کند.

در خصوص Lp(a) و چگونگی کاهش خطر ابتلا به حمله قلبی و سکتته در آینده با متخصص مراقبتهای بهداشتی خود صحبت کنید. درباره Lp(a) در heart.org/lpa بیشتر بیاموزید (وبسایت به زبان انگلیسی است)