



Pag-unawa sa Lp(a) Test

1

Ano ang lipoprotein(a)?

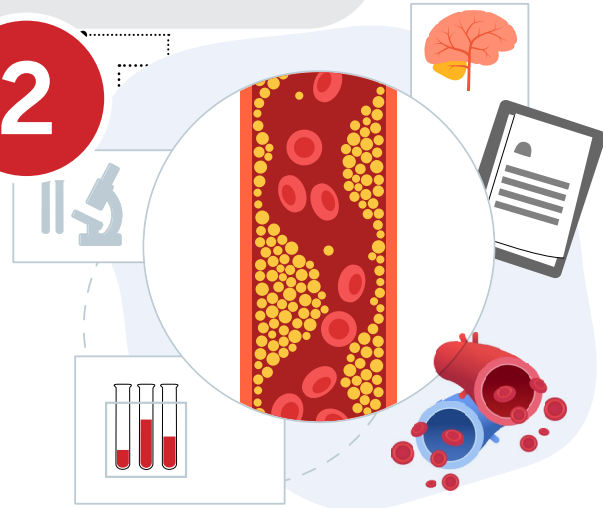
Ang Lipoprotein(a), o Lp(a), ay isang kolesterol-carrying lipoprotein sa iyong dugo. **Malamang na namana mo ang level mo**, at kapag mataas ito, mapapataas nito ang panganib mong magkaroon ng sakit sa puso at ma-stroke. **Humigit-kumulang 1 sa 5 tao ang may mataas na Lp(a)**, at marami ang walang sintomas.

Paano ako magpapa-test?

Hindi sinusukat ng regular na cholesterol test (lipid panel) ang Lp(a). **Para malaman ang level mo, humingi ng Lp(a) test sa iyong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan.** Inirekomenda ng mga kasalukuyang alituntunin na **magpa-test ang bawat adult nang kahit man lang isang beses sa buong buhay nila.** Partikular na mahalaga ang pagpapa-test kung mayroon ka ng mga sumusunod:

- May family o personal history ng premature heart disease (wala pang 55 para sa kalalakihan at wala pang 65 sa kababaihan)
- Alam mong may family history kayo ng mataas na Lp(a)
- Diagnosis ng familial hypercholesterolemia (FH), isang namamanang kondisyon kung saan ipinapanganak nang may napakatataas na LDL level ang mga tao

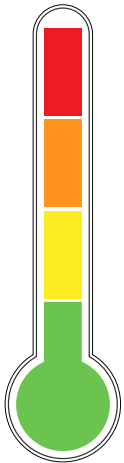
2



3

Ano ang ibig sabihin ng mga resulta ko?

Maraming salik ang nakakapagpataas ng panganib sa sakit sa puso at stroke, at isa na rito ang Lp(a). Kung ang Lp(a) level mo ay **125 nmol/L (50 mg/dL) pataas**, puwedeng tumaas ang panganib mong magkaroon ng sakit sa puso at ma-stroke, at kung ang level mo ay **250 nmol/L (100 mg/dL) pataas**, posibleng dumoble ang panganib mo. Maipapaliwanag ng iyong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan kung ano ang epekto sa iyo ng level mo at matutulungan ka niyang pagplanuhan ang mga susunod na hakbang.



4

Paano ko mapapababa ang panganib ko?

Bagama't hindi napapababa ng mga pagbabago sa lifestyle ang mga Lp(a) level, mahalagang mapababa ang pangkalahatan mong panganib na magkaroon ng sakit sa puso at ma-stroke sa pamamagitan ng:



Pagkontrol sa iba pang salik na panganib gaya ng kolesterol, presyon ng dugo, at diabetes



Pagkain ng mga pagkaing mabuti sa puso



Pagkakaroon ng regular na pisikal na aktibidad



Pagpapanatili ng malusog na timbang



Pag-iwas sa mga produktong tabako



Pagkakaroon ng 7-9 na oras ng mahimbing na tulog kada araw

5

Iko-cover ba ng health insurance ko ang Lp(a) test?

Kino-cover ng karamihan sa mga insurance plan ang test na ito. Kung tatawag ka para magtanong, banggitin ang **CPT code 83695**.

Kung hindi ito kino-cover ng plan mo, baka matulungan ka ng iyong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan sa paghahanap ng mas murang opsyon sa testing.

Kung mataas ang Lp(a) level mo, inirekomenda ang **cascade screening**. Nangangahulugan ito ng pag-test sa malalapit mong miyembro ng pamilya, kabilang ang iyong mga magulang, kapatid, at anak, para malaman ang iba pang posibleng may panganib.

Makipag-usap sa iyong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan tungkol sa Lp(a) at kung paano babawasan ang panganib mong magkaroon ng sakit sa puso at stroke.

Alamin ang higit pa sa heart.org/Lpa (website sa Ingles)