



1

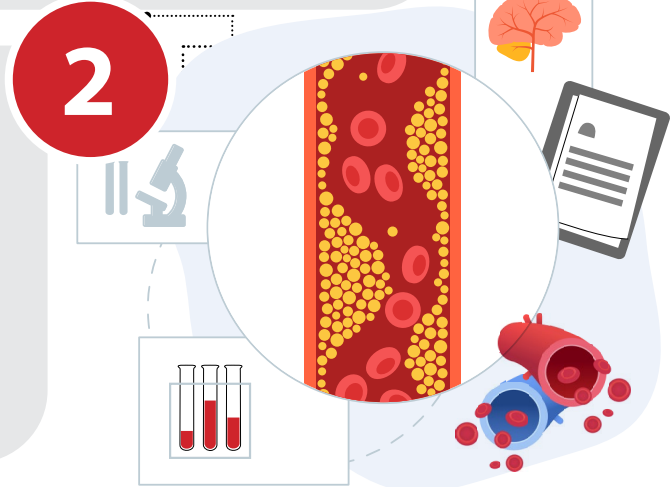
Lipoprotein(a) là gì?

Lipoprotein(a), hay Lp(a), là một loại lipoprotein mang cholesterol trong máu của quý vị. **Mức Lp(a) của quý vị phần lớn do yếu tố di truyền quyết định.** Khi Lp(a) cao, nó có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch và đột quỵ. **Khoảng 1 trong 5 người có mức Lp(a) cao và nhiều người không có triệu chứng rõ ràng.**

Làm thế nào để xét nghiệm Lp(a)?

Xét nghiệm cholesterol thông thường (lipid panel) không đo Lp(a). **Để biết mức Lp(a) của mình, quý vị cần yêu cầu bác sĩ thực hiện xét nghiệm Lp(a) riêng.** Các hướng dẫn hiện nay khuyến nghị **mọi người trưởng thành nên xét nghiệm ít nhất một lần trong đời.** Xét nghiệm có thể đặc biệt quan trọng nếu quý vị có:

- Tiền sử cá nhân hoặc gia đình mắc bệnh tim sớm (dưới 55 tuổi đối với nam và 65 tuổi đối với nữ)
- Tiền sử gia đình có Lp(a) cao
- Được chẩn đoán tăng cholesterol máu gia đình (Familial Hypercholesterolemia – FH), một tình trạng di truyền khiến một số người sinh ra đã có mức LDL rất cao

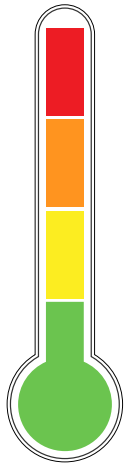


2

3

Kết quả của tôi có ý nghĩa gì?

Nguy cơ bệnh tim và đột quỵ bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố, và Lp(a) là một trong số đó. Nếu mức Lp(a) của quý vị **từ 125 nmol/L (50 mg/dL) trở lên**, nguy cơ mắc bệnh tim mạch và đột quỵ của quý vị có thể tăng lên; nếu mức **250 nmol/L (100 mg/dL) trở lên**, nguy cơ này có thể tăng gấp đôi. Bác sĩ hoặc nhân viên y tế của quý vị có thể giải thích ý nghĩa kết quả cụ thể đối với quý vị và giúp quý vị lập kế hoạch các bước tiếp theo.



4

Làm thế nào để giảm nguy cơ của tôi?

Mặc dù thay đổi lối sống không làm giảm mức Lp(a), nhưng việc giảm nguy cơ tổng thể mắc bệnh tim và đột quỵ vẫn rất quan trọng bằng cách:



Kiểm soát các yếu tố nguy cơ khác như cholesterol, huyết áp và đường huyết



Ăn chế độ ăn tốt cho tim mạch



Tập thể dục thường xuyên



Duy trì cân nặng khỏe mạnh



Tránh sử dụng các sản phẩm thuốc lá



Ngủ 7-9 giờ mỗi ngày và ngủ đủ, chất lượng

5

Bảo hiểm y tế của tôi có chi trả cho xét nghiệm Lp(a) không?

Hầu hết các chương trình bảo hiểm đều chi trả cho xét nghiệm này. Khi quý vị gọi để kiểm tra, hãy đề cập đến mã **CPT 83695**. Nếu gói bảo hiểm của quý vị không chi trả, nhân viên y tế hoặc bác sĩ của quý vị có thể giúp tìm các lựa chọn xét nghiệm với chi phí thấp hơn.

Nếu mức Lp(a) của quý vị cao, nên thực hiện **sàng lọc theo chuỗi trong gia đình**. Điều này có nghĩa là xét nghiệm cho các thành viên gần trong gia đình của quý vị, bao gồm cha mẹ, anh chị em ruột và con cái, để xác định những người khác có thể có nguy cơ.

Hãy trao đổi với bác sĩ hoặc nhân viên y tế của quý vị về Lp(a) và các cách để giảm nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ. Tìm hiểu thêm tại heart.org/Lpa (trang web bằng Tiếng Anh)