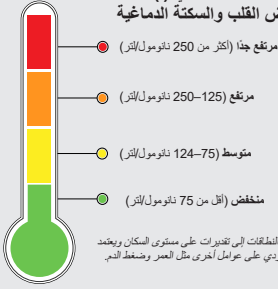


لماذا ينبغي أن أعرف مستوى البروتين الدهني (أ) لدي؟

- 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.

نطاقات مستوى البروتين الدهني (أ) المرتبطة بخطر أمراض القلب والسكتة الدماغية

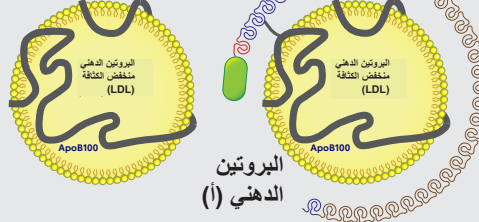


لا تظهر الأعراض على الكثير من الأشخاص.

ويمكن لاختبار دم بسيط أن يحدد مستوى البروتين الدهني (أ) لديك. توصي الإرشادات الحالية بإجراء كل شخص بالغ الاختبار مرة واحدة على الأقل في حياته. قد يكون إجراء الاختبار مهمًا بشكل خاص في الحالات الآتية:

- تاريخ عائلي أو شخصي للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية المبكرة (أي 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)

بروتين دهني منخفض الكثافة (LDL)



جسيمات البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL) والبروتين الدهني (أ)

- يشبه البروتين الدهني (أ) البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL)، المعروف غالبًا باسم الكوليسترول "الضار"، غير أنه يحتوي على بروتين إضافي يُعرف باسم apo(a). يجعل هذا البروتين الإضافي البروتين الدهني (أ) أكثر قابلية للتسبب في تراكم اللويحات داخل الشرايين مقارنةً بالبروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL)، ما قد يؤدي إلى انخفاض في تدفق الدم. عند ارتفاع مستوى البروتين الدهني (أ)، قد يؤدي تراكم هذه اللويحات والانخفاض في تدفق الدم إلى زيادة خطر الإصابة بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية ومرض الشرايين الطرفية وتضييق الصمام الأبهر.

هل هناك عوامل أخرى تزيد من خطر الإصابة بارتفاع مستوى البروتين الدهني (أ)؟

- تكون مستويات البروتين الدهني (أ) أعلى عادةً لدى الأشخاص من أصول إفريقية ولدى سكان جنوب آسيا.
- وقد ترتفع مستوياته أيضًا خلال بعض المراحل الحياتية مثل الحمل وسن اليأس.
- وقد تؤدي بعض الحالات الصحية، مثل أمراض الكلى وأمراض الكبد واضطرابات الغدة الدرقية، إلى ارتفاع مستوى البروتين الدهني (أ).

إذا كان مستوى البروتين الدهني (أ) لديك مرتفعًا، فيُنصح بإجراء **اختبارات الجينات الوراثية** لجميع أفراد العائلة. وهذا يعني فحص أفراد العائلة المقربين، بمن في ذلك الوالدان والأشقاء والأطفال، لاكتشاف من قد يكون معرضًا للخطر.

ماذا يمكنني أن أفعل إذا كانت مستويات البروتين الدهني (أ) مرتفعة لدي؟

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



الحصول على 7 إلى 9 ساعات من النوم المريح كل يوم



تجنب منتجات التبغ



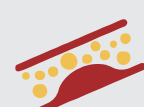
الحفاظ على وزن صحي



ممارسة نشاطات بدنية بانتظام



اتباع نظام غذائي صحي للقلب



إدارة عوامل الخطر الأخرى مثل الكوليسترول وضغط الدم وداء السكري

تساعد معرفة مستوى البروتين الدهني (أ) لديك على تمكينك أنت واختصاصي الرعاية الصحية من فهم مستوى الخطر واتخاذ الخطوات اللازمة لحماية صحة قلبك. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة الموقع heart.org/lpa (موقع الويب باللغة الإنجليزية)