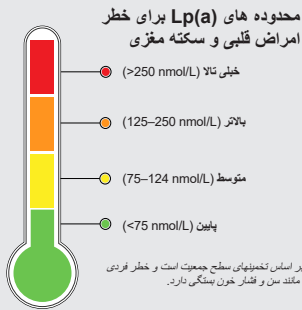


## چرا من باید سطح Lp(a) خود را بدانم؟

- 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 شما ممکن دو برابر شود.

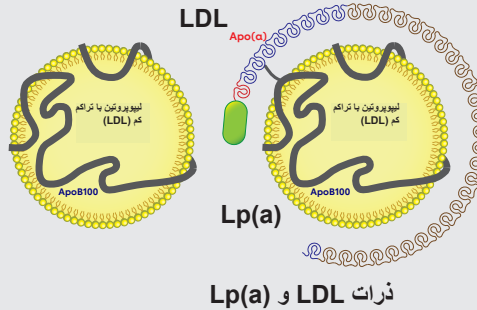


بسیاری از مردم علائم ندارند.

یک معاینه ساده خون میتواند سطح Lp(a) شما را نشان دهد. رهنمود های فعلی توصیه میکند که هر بالغ حداقل یک بار در طول زندگی اش معاینه شود. معاینه ممکن مخصوصاً مهم باشد اگر شما داشته باشید:

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

## Lp(a) چیست؟



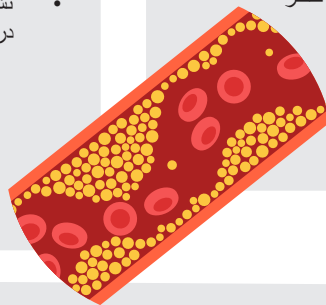
- لیوپروتین (a)، یا Lp(a)، یک لیوپروتین حامل کولسترول در خون شما است. سطح شما اکثراً به ارث برده میشود.
- سطح بالای Lp(a) تقریباً 1 در 5 نفر را در سراسر جهان متاثر میسازد

- Lp(a) مشابه به لیوپروتین با غلظت کم (LDL) است که معمولاً کولسترول "بد" نامیده می شود، مگر این یک پروتین اضافی به نام apo(a) دارد. این پروتین اضافی سبب میگردد تا Lp(a) بیشتر از LDL سبب تجمع رسوبات چربی در شریان ها گردد و جریان خون را کاهش دهد. هنگامیکه سطح Lp(a) شما بالا باشد، این تجمع و کاهش جریان خون میتواند خطر حمله قلبی، سکته مغزی، مرض شریان محیطی، و تنگی آنورت را افزایش دهد.

## آیا عوامل دیگری وجود دارد که من را در معرض خطر Lp(a) بالا قرار می دهد؟

- سطوح Lp(a) در مردم آفریقایی نژاد و جمعیت های آسیای جنوبی بالاتر است.
- سطوح همچنان ممکن با مراحل معین زندگی مانند حاملگی و یائسگی افزایش یابد.
- شرایط مانند امراض گرده، امراض جیگر، مشکلات تایراید، و ممکن سطوح Lp(a) را بالا ببرد.

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



## اگر من Lp(a) بالا داشته باشم چه میتوانم بکنم؟

اگر چه تغییرات سبک زندگی سطوح Lp(a) را کاهش نمیدهد، شما میتوانید خطر عمومی امراض قلبی و سکته مغزی را با این موارد 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

دانستن سطح Lp(a) شما به شما و مسلکی مراقبت های صحی تان کمک میکند تا خطر تانرا بدانید و برای محافظت از قلب تان

اقدامات انجام دهید. در [heart.org/lpa](http://heart.org/lpa) (وبسایت به انگلیسی) بیشتر یاد بگیرید