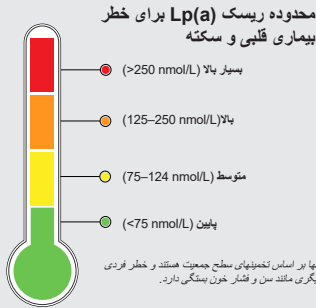


چرا باید مقدار Lp(a) خود را بدانم؟

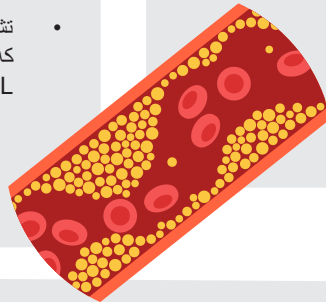
- اگر سطح Lp(a) شما **125 nmol/L (50 mg/dL)** یا بالاتر باشد، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و سکتته در شما ممکن است افزایش یابد، و اگر سطح شما **250 nmol/L (100 mg/dL)** یا بالاتر باشد، خطر شما ممکن است دو برابر شود.



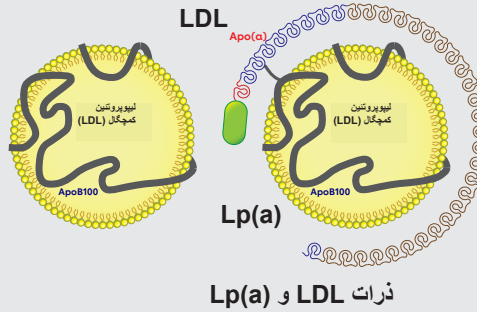
خیلی از افراد هیچ علائمی ندارند.

یک آزمایش خون ساده میتواند سطح Lp(a) شما را نشان دهد. دستورالعملهای فعلی توصیه میکنند که هر فرد بزرگسال حداقل یک بار در طول زندگی خود مورد آزمایش قرار گیرد. انجام آزمایش ممکن است بهیژه 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 فامیلی (FH) - یک وضعیت ارثی که در آن افراد ممکن است با سطوح بسیار بالای کلسترول LDL متولد شوند.



Lp(a) چیست؟



- لیوپروتئین (a) یا Lp(a)، یک لیوپروتئین ناقل کلسترول در خون شماست. سطح شما عمدتاً ارثی است.
- تقریباً از هر 5 نفر 1 نفر مبتلا به مقدار بالای Lp(a) است.
- Lp(a) شبیه به لیوپروتئین با چگالی کم (LDL) است که اغلب کلسترول «بد» نامیده می شود.

شود، اما یک پروتئین اضافی به نام apo(a) دارد. وجود این پروتئین اضافی باعث میشود که Lp(a) نسبت به LDL، با احتمال بیشتری باعث ایجاد رسوب در سرخرگها و کاهش جریان خون شود. وقتی سطح Lp(a) شما بالا باشد، این تجمع رسوبات و کاهش جریان خون میتواند خطر ابتلا به حمله قلبی، سکتته مغزی، بیماری شریانهای محیطی و تنگی درجه آنورت را افزایش دهد.

آیا عوامل دیگری هستند که من را در معرض خطر Lp(a) بالا قرار دهند؟

- سطح Lp(a) معمولاً در افراد آفریقایی-تبار و جمعیتهای جنوب آسیا بالاتر است.
- سطح این پروتئین ممکن است در مراحل خاصی از زندگی مانند دوران بارداری و یائسگی نیز افزایش یابد.
- بیماریهایی مانند بیماریهای کلیوی، بیماریهای کبدی و مشکلات تیروئید نیز می توانند سطح Lp(a) را افزایش دهند.

اگر سطح Lp(a) شما بالا باشد، **غربالگری آبخاری توصیه** میشود. این به معنای آزمایش گرفتن از اعضای نزدیک خانواده، از جمله والدین، خواهر و برادرها و فرزندان است تا سایر افرادی که ممکن است در معرض خطر باشند، شناسایی شوند.

در صورت داشتن Lp(a) بالا، چه کاری میتوانم انجام 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 و باکیفیت در هر روز



پرهیز از محصولات تنباکو



حفظ وزن سالم



داشتن فعالیت بدنی منظم



داشتن یک رژیم غذایی سالم



مدیریت سایر عوامل خطر مانند کلسترول، فشار خون و دیابت

دانستن سطح Lp(a) به شما و تیم مراقبتهای بهداشتیتان کمک میکند تا درک دقیقتری از میزان خطر (ریسک) داشته باشید و گامهای موثری برای محافظت از قلب خود بردارید. درباره Lp(a) در heart.org/lpa بیشتر بیاموزید (وبسایت به زبان انگلیسی است)