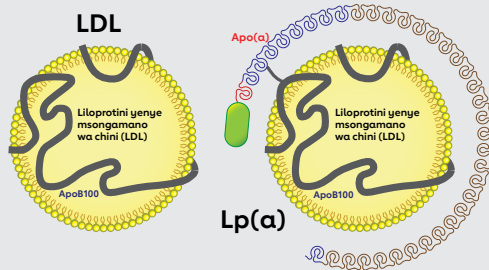




Je, Lp(a) ni nini?

- Lipoprotini(a), au Lp(a), ni lipoprotini inayobeba mafuta kwenye damu yako. Kwa kiasi kikubwa kiwango chako ni cha kurithishwa
- Kiwango cha juu cha Lp(a) kinaathiri karibu mtu 1 ndani ya watu 5 kote duniani
- Lp(a) inafanana na lipoprotini yenye msongamano wa chini (LDL), ambayo mara nyingi huitwa kolestrolu "mbaya", lakini yenyewe ina protini ya ziada inayoitwa apo(a). Protini hii ya ziada inafanya Lp(a) iwe na uwezekano mkubwa zaidi kuliko LDL kusababisha mrundikano wa utando kwenye ateri na kupunguza mtiririko wa damu. Wakati kiwango chako cha Lp(a) kinapokuwa juu, mrundikano huu na kupungua kwa mtiririko wa damu kunaweza kuongeza hatari ya mshtuko wa moyo, kiharusi, ugonjwa wa ateri za pembezoni, na kusinyaa kwa vali ya aota.

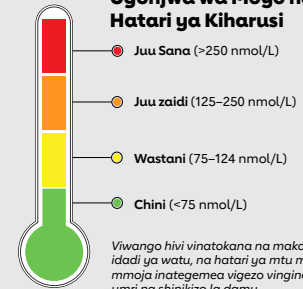


Chembechembe za LDL na Lp(a)

Ni kwa nini ninafaa kujua kiwango changu cha Lp(a)?

- Iwapo kiwango chako cha Lp(a) ni 125 nmol/L (50 mg/dL) au juu zaidi, huenda ukawa na ongezeko la hatari ya kupata ugonjwa wa moyo na kiharusi, na iwapo kiwango chako ni 250 nmol/L (100 mg/dL) au juu zaidi, hatari yako inaweza kuwa maradufu.

Masafa ya Lp(a) kwa Ugonjwa wa Moyo na Hatari ya Kiharusi



Watu wengi hawana dalili.

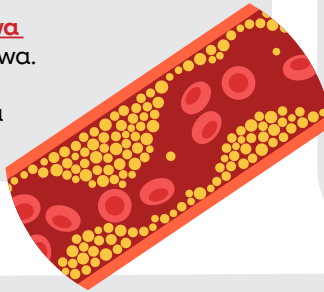
Kipimo rahisi cha damu kinaweza kuongesha kiwango chako cha Lp(a). Miongozo ya sasa inapendekeza kuwa kila mtu mzima apimwe angalau mara moja maishani mwake. Kupimwa kunaweza kuwa hasa muhimu iwapo una:

- Historia ya kifamilia au ya kibinafsi ya ugonjwa wa moyo wa mapema (kumaanisha chini ya umri wa miaka 55 kwa wanaume na chini ya umri wa miaka 65 kwa wanawake)
- Historia inayofahamika ya familia ya Lp(a) ya juu
- Uchunguzi wa familial hypercholesterolemia (FH) - hali ya kurithi ambapo watu wanaweza kuzaliwa na viwango vya juu zaidi vya LDL

Je, kuna mambo mengine ambayo yananiweka katika hatari ya kuwa na Lp(a) ya juu?

- Viwango vya Lp(a) vinaonekana kuwa vya juu zaidi kwa watu wenye asili ya Afrika na katika makundi ya watu wa Asia Kusini.
- Viwango vinaweza pia kuongezeka katika hatua fulani za maisha kama vile ujauzito na kukoma kwa hedhi.
- Hali kama vile ugonjwa wa figo, ugonjwa wa ini, matatizo ya kikoromeo, na zinaweza kuongeza viwango vya Lp(a).

Iwapo kiwango chako cha Lp(a) kipo juu, **uchunguzi wa mfuatano** (tovuti ipo katika Kiingereza) unapendekezwa. Hii inamaanisha kuwapima wanafamilia wa karibu, wakiwemo wazazi, ndugu, na watoto, ili kuwatambua wengine ambao huenda pia wapo katika hatari.



Je, nitafanya nini iwapo nina Lp(a) ya juu?

Ingawa mabadiliko ya mtindo wa maisha hayawezi kupunguza viwango vya Lp(a), kupunguza hatari ya jumla ya ugonjwa wa moyo na kiharusi kwa:



Kudhibiti vigezo vingine vya hatari kama vile kolestrolu, shinikizo la damu, na kisukari



Kula mlo wenye afya kwa moyo



Kufanya mazoezi ya mara kwa mara



Kudumisha uzito salama



Kuepuka bidhaa za tumbaku



Kupata saa 7 hadi 9 za usingizi wenye utulivu kila siku.

Kufahamu kiwango chako cha Lp(a) kunakusaidia wewe na mtaalamu wako wa huduma ya afya kuelewa hatari uliyonayo na kuchukua hatua za kulinda moyo wako.

Jifunze zaidi katika heart.org/lpa (tovuti ipo katika Kiingereza)