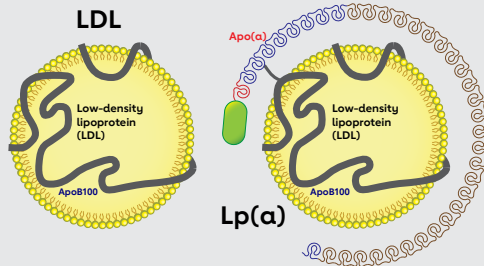


## Ano ang Lp(a)?

- Ang Lipoprotein(a), o Lp(a), ay isang cholesterol-carrying lipoprotein sa iyong dugo. **Namamana ang kalakhan sa level mo.**
- **Humigit-kumulang 1 sa 5 tao ang may mataas na Lp(a) level sa buong mundo**
- Magkahalintulad ang Lp(a) at ang low-density lipoprotein (LDL), na kadalasang tinatawag na “bad” cholesterol, pero may ekstrang protein ito na tinatawag na apo(a). Dahil sa ekstrang protein na ito, mas mataas ang tsansa ng Lp(a) na magdulot ng plaque buildup sa mga artery at mapabagal ang pagdaloy ng dugo kumpara sa LDL. **Kung mataas ang Lp(a) level mo, ang ganitong buildup at pagbagal ng daloy ng dugo ang nagpapataas sa panganib mong atakihin sa puso, ma-stroke, magkaroon ng peripheral artery disease, at aortic stenosis.**

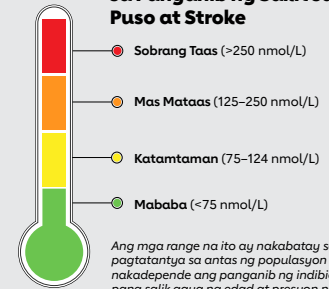


Mga LDL at Lp(a) Particle

## Bakit ko kailangang malaman ang Lp(a) level ko?

- Kung ang Lp(a) level mo ay **125 nmol/L (50 mg/dL) pataas**, posibleng tumaas ang panganib mong magkaroon ng sakit sa puso o ma-stroke, at kung ang level mo ay **250 nmol/L (100 mg/dL) pataas**, posibleng dumoble ang panganib mo.

### Mga Lp(a) Range para sa Panganib ng Sakit sa Puso at Stroke



Walang sintomas ang karamihan sa mga tao.

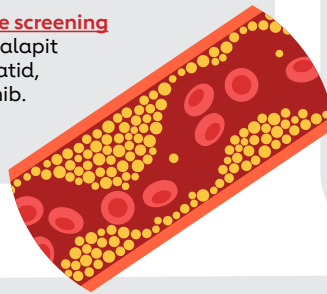
Sa isang simpleng blood test, malalaman mo kung ano ang Lp(a) level mo. Inirerekomenda ng mga kasalukuyang alituntunin na **magpa-test ang bawat adult nang kahit man lang isang beses sa buong buhay nila.** Partikular na mahalaga ang pagpapa-test kung mayroon ka ng mga sumusunod:

- May family o personal history ng premature heart disease (ibig sabihin, wala pang 55 para sa kalalakhian at wala pang 65 sa kababaihan)
- Alam mong may family history kayo ng mataas na Lp(a)
- Diagnosis ng familial hypercholesterolemia (FH) - isang namamanang kondisyon kung saan ipinapanganak nang may napakatataas na LDL level ang mga tao

## May iba pa bang salik na nagpapataas ng panganib kong magkaroon ng mataas na Lp(a)?

- Ang mga Lp(a) level ay pangkaraniwang **mas mataas sa mga taong may African descent at sa mga South Asian na populasyon.**
- Puwede ring tumaas ang mga level kasabay ng ilang partikular na yugto ng buhay gaya ng **pagbubuntis at menopause.**
- Napapataas ng mga kondisyon gaya ng sakit sa bato, sakit sa atay, at mga problema sa thyroid ang mga Lp(a) level.

Kung mataas ang Lp(a) level mo, inirerekomenda ang **cascade screening** (website sa Ingles). Nangangahulugan ito ng pag-test sa malalapit na miyembro ng pamilya, kabilang ang mga magulang, kapatid, at anak, para malaman ang iba pang posibleng may panganib.



## Ano ang puwede kong gawin kung mataas ang Lp(a) ko?

Bagama't hindi napapababa ng mga pagbabago sa lifestyle ang mga Lp(a) level, puwede mong mapababa ang pangkalahatan mong panganib na magkaroon ng sakit sa puso at ma-stroke sa pamamagitan ng:



Pagkontrol sa iba pang salik na panganib gaya ng kolesterol, presyon ng dugo, at diabetes



Pagkain ng mga pagkaing mabuti sa puso



Pagkaroon ng regular na pisikal na aktibidad



Pagpapanatili ng malusog na timbang



Pag-iwas sa mga produktong tabako



Pagkaroon ng 7–9 na oras ng mahimbing na tulog kada araw

**Sa pag-alam sa Lp(a) level mo, makakatulong ito sa iyo at sa iyong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan na maunawaan ang iyong panganib at umaksyon para protektahan ang iyong puso.**

Alamin ang higit pa sa [heart.org/lpa](http://heart.org/lpa) (website sa Ingles)