



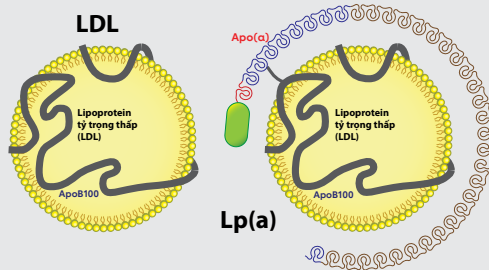
Lipoprotein(a)

Lp(a) là gì?

Lipoprotein(a), hay Lp(a), là một loại lipoprotein mang cholesterol trong máu của quý vị. **Mức Lp(a) của quý vị phần lớn do yếu tố di truyền quyết định.**

Mức Lp(a) cao ảnh hưởng đến khoảng 1 trong 5 người trên toàn thế giới

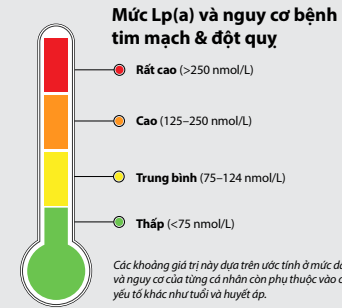
Lp(a) tương tự như lipoprotein tỷ trọng thấp (LDL), thường được gọi là “cholesterol xấu”, nhưng nó có thêm một protein gọi là apo(a). Protein bổ sung này khiến Lp(a) dễ gây tích tụ mảng bám trong động mạch hơn so với LDL và làm giảm lưu lượng máu. **Khi mức Lp(a) của quý vị cao, sự tích tụ mảng bám và giảm lưu lượng máu này có thể làm tăng nguy cơ nhồi máu cơ tim, đột quỵ, bệnh động mạch ngoại biên và hẹp van động mạch chủ.**



Các hạt LDL và Lp(a)

Vì sao tôi nên biết mức Lp(a) của mình?

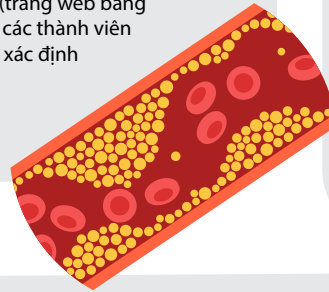
Nếu mức Lp(a) của quý vị **từ 125 nmol/L (50 mg/dL) trở lên**, nguy cơ mắc bệnh tim mạch và đột quỵ của quý vị có thể tăng lên; nếu mức **250 nmol/L (100 mg/dL) trở lên**, nguy cơ này có thể tăng gấp đôi.



Có những yếu tố nào khác làm tăng nguy cơ có Lp(a) cao?

- Mức Lp(a) thường **cao hơn ở những người có nguồn gốc châu Phi và các quần thể Nam Á.**
- Nồng độ Lp(a) cũng có thể tăng lên ở một số giai đoạn của cuộc đời, chẳng hạn như **khi mang thai và thời kỳ mãn kinh.**
- Các tình trạng như bệnh thận, bệnh gan, rối loạn tuyến giáp cũng có thể làm tăng mức Lp(a).

Nếu mức Lp(a) của quý vị cao, **sàng lọc theo chuỗi trong gia đình** (trang web bằng Tiếng Anh) được khuyến nghị. Điều này có nghĩa là xét nghiệm cho các thành viên gần trong gia đình, bao gồm cha mẹ, anh chị em ruột và con cái, để xác định những người khác có thể có nguy cơ.



Nhiều người không có triệu chứng.

Một xét nghiệm máu đơn giản có thể cho biết mức Lp(a) của quý vị. Các khuyến cáo hiện nay để **những người trưởng thành nên xét nghiệm Lp(a) ít nhất một lần trong đời.** Xét nghiệm có thể đặc biệt quan trọng nếu quý vị có:

- Tiền sử cá nhân hoặc gia đình mắc bệnh tim mạch sớm (nghĩa là trước 55 tuổi ở nam và trước 65 tuổi ở nữ)
- Tiền sử gia đình có Lp(a) cao
- Được chẩn đoán tăng cholesterol máu gia đình (FH) - một tình trạng di truyền trong đó người bệnh có thể sinh ra với mức LDL rất cao

Tôi có thể làm gì nếu có mức Lp(a) cao?

Mặc dù **thay đổi lối sống không làm giảm mức Lp(a)**, quý vị vẫn có thể **giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch và đột quỵ tổng thể bằng cách:**

Kiểm soát các yếu tố nguy cơ khác như cholesterol, huyết áp và đái tháo đường

Ăn uống theo chế độ tốt cho tim mạch

Tập thể dục thường xuyên

Duy trì cân nặng khỏe mạnh

Tránh sử dụng các sản phẩm thuốc lá

Ngủ đủ 7–9 giờ mỗi ngày và có giấc ngủ chất lượng

Biết mức Lp(a) của quý vị sẽ giúp quý vị và nhân viên y tế hiểu rõ hơn về nguy cơ của mình và thực hiện các bước cần thiết để bảo vệ sức khỏe tim mạch. Tìm hiểu thêm tại heart.org/lpa (trang web bằng Tiếng Anh)