



# Ліпопротеїн (а): міфи та факти

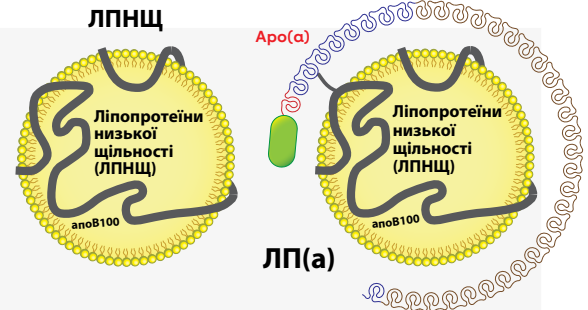
## Міф 1.

**Якщо я знаю рівень ЛПНЩ («поганого» холестерину), мені не потрібно здавати аналіз на ЛП(а)**

**Факт.** Ліпопротеїн (а), або скорочено ЛП(а), і холестерин ЛПНЩ — це різні поняття.

Хоча обидва містять шкідливий, або «поганий», холестерин, вони відрізняються за складом і потенційним впливом на підвищення ризику серцевих захворювань. ЛПНЩ в основному складається з ефірів холестерину й білка апоВ на його поверхні; ЛП(а) має схожий склад із ЛПНЩ, але містить додатковий білок, який називається аполіпопротеїн(а) (апо(а)), прикріплений до апоВ. Ця різниця в їхній структурі надає ЛП(а) унікальних властивостей, що потенційно може призвести до збільшення утворення бляшок, запалення й згортання крові в артеріях через схожість апо(а) з плазміногеном, білком, який бере участь у регулюванні згортання крові.

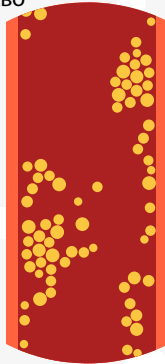
У вас може бути **нормальний рівень ЛПНЩ та високий рівень ЛП(а)**. Оскільки **звичайний аналіз на холестерин не включає визначення рівня ЛП(а)**, запитайте лікаря, чи можна здати аналіз на ЛП(а).



## Міф 2.

**Мені не потрібно знати свій рівень ЛП(а), оскільки він не впливає на моє здоров'я**

**Факт.** Занадто високий рівень ЛП(а) в артеріях може спричинити накопичення жирових відкладень, відомих як бляшки, які звужують артерії та зменшують кровотік. Якщо шматочок бляшки відірветься, він може заблокувати кровопостачання до життєво важливих органів, як-от серце, мозок, нирки, легені тощо. Це може призвести до серйозних захворювань, зокрема серцевого нападу, ішемічної хвороби серця, аортального стенозу, захворювання периферичних артерій (ЗПА) та інсульту. Отже, **високий рівень ЛП(а) може суттєво вплинути на стан вашого здоров'я**.



## Міф 3.

**У мене немає симптомів, тому мені не потрібно здавати аналіз на ЛП(а)**

**Факт.** У більшості людей симптоми не проявляються аж до виникнення серйозних наслідків, як-от серцевий напад або інсульт. Оскільки рівень ЛП(а) **визначається переважно генетичними факторами**, у вас може бути високий рівень ЛП(а), навіть якщо ви ведете здоровий спосіб життя та контролюєте всі інші фактори ризику серцевих захворювань. Зверніться до лікаря, якщо:

- У сімейному анамнезі є випадки високого рівня ЛП(а)
- У сімейному або особистому анамнезі є серцеві захворювання або передчасний розвиток серцево-судинних захворювань
- Діагноз сімейної гіперхолестеринемії (СГ) — успадкованого стану, за якого організм погано переробляє ЛПНЩ або «поганий» холестерин

## Міф 4.

**Якщо в близького родича високий рівень ЛП(а), це не означає, що в мене теж буде високий рівень ЛП(а)**

**Факт.** ЛП(а) — це генетично успадкований ліпопротеїн і поширений незалежний фактор ризику серцевих захворювань. Якщо в когось із членів вашої родини високий рівень ЛП(а), важливо здати аналіз і заохотити інших членів сім'ї також зробити це. Раннє втручання має вирішальне значення для зниження ризику серцевих захворювань. Дізнайтеся у свого лікаря про **каскадний скринінг** та інші варіанти генетичного тестування для вашої конкретної ситуації.



## Міф 5.

**Дітям не можна здавати аналіз на ЛП(а); це можна робити лише дорослим**

**Факт.** Рівень ЛП(а) визначається генами, успадкованими від батьків із народження.

Рівень ЛП(а) зазвичай установлюється у віці близько 5 років і залишається незмінним із того часу. Попередні дослідження показали, що високий рівень ЛП(а) у дітей пов'язаний із підвищеним ризиком передчасного розвитку серцево-судинних захворювань у майбутньому. Діти з високим рівнем ЛП(а) повинні завжди вести здоровий спосіб життя, дбаючи про стан серця, і працювати над зниженням усіх контрольованих факторів ризику, особливо рівня ЛПНЩ («поганого» холестерину).

## Міф 6.

### Мої етнічна приналежність і стать не впливають на рівень ЛП(а)

**Факт.** Хоча високий рівень ЛП(а) зустрічається в людей усіх рас, у жителів Південної Азії та чорношкірих людей африканського походження він, як правило, найвищий. Крім того, доведено, що в жінок у віці 50 років і старше рівень ЛП(а) вищий, ніж у чоловіків.



## Міф 7.

### Я можу знизити рівень ЛП(а) за допомогою лікарських препаратів і зміни способу життя

**Факт.** Хоча наразі не існує препаратів, які б цілеспрямовано знижували рівень ЛП(а), ви можете багато чого зробити для покращення здоров'я свого серця. Навіть якщо здоровий спосіб життя безпосередньо не знизить рівень ЛП(а), він значно зменшить ризик серцевих захворювань. Якщо у вас високий рівень ЛП(а), дуже важливо дотримуватися здорового способу життя та контролювати решту факторів ризику, зокрема рівень холестерину ЛПНЩ. Рекомендується дотримуватися таких кроків:



- Приймати призначені препарати відповідно до інструкцій
- Не палити
- Вживати корисну для серця їжу
- Регулярно займатися фізичними вправами
- Підтримувати здорову вагу
- Обмежити вживання алкоголю
- Спати достатню кількість часу
- Регулярно відвідувати лікаря, щоб контролювати фактори ризику та керувати ними

**Захоплююча новина.** Наразі розробляються нові методи лікування для зниження рівня ЛП(а), які можуть стати доступними вже у 2025 році. Будьте в курсі подій, обговоріть це з лікарем та слідкуйте за новими розробками.

## Міф 8.

### Жодна медична страховка не покриває аналіз на ЛП(а)

**Факт.** Медична страховка зазвичай покриває аналіз на ЛП(а), але якщо ви не впевнені щодо покриття вашого плану, зв'яжіться зі своєю страховою компанією та повідомте їм код СРТ **83695** для аналізу, щоб уточнити цю інформацію. Якщо ваша страховка не покриває аналіз на ЛП(а), ваш лікар може допомогти вам знайти доступні варіанти.



**Проконсультуйтеся зі своїм лікарем щодо ЛП(а) і того, як знизити ризик серцевих захворювань.**

Дізнайтеся більше на сайті [heart.org/lpa](https://heart.org/lpa)