



## 1

### Khi nào tôi nên trao đổi với bác sĩ về xét nghiệm Lp(a)?

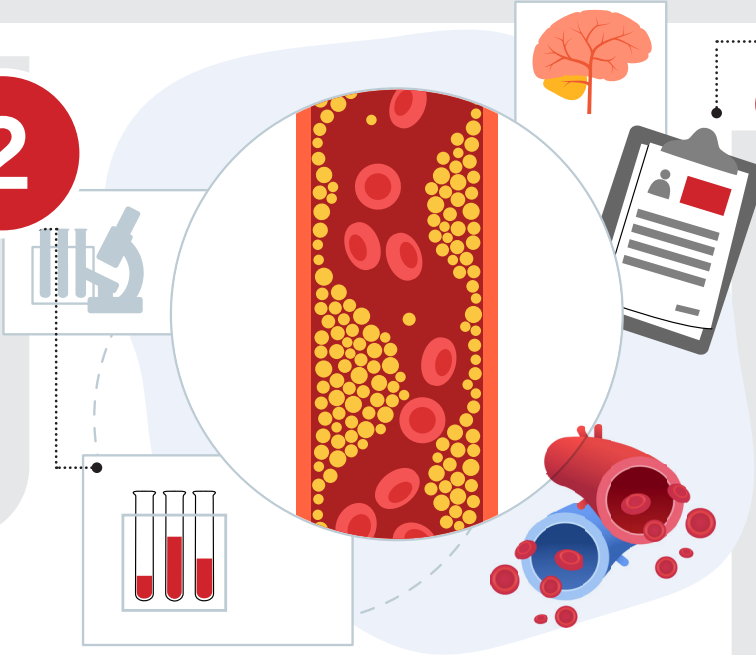
- Tiền sử gia đình hoặc cá nhân mắc bệnh tim hoặc bệnh tim mạch sớm (tức là dưới 45 tuổi đối với nam giới và dưới 55 tuổi đối với nữ giới)
- Tiền sử gia đình đã biết về mức Lp(a) cao
- Chẩn đoán tăng cholesterol máu có tính gia đình (FH) - tình trạng di truyền khiến cơ thể tái chế LDL hoặc cholesterol xấu kém, làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch



## 2

### Tôi phải làm xét nghiệm như thế nào?

- Xét nghiệm cholesterol tiêu chuẩn, còn gọi là bảng lipid, không bao gồm Lp(a).
- Hãy trao đổi với bác sĩ về việc thêm Lp(a) vào xét nghiệm cholesterol tiếp theo của quý vị.



## 3

### Kết quả có ý nghĩa gì?

- Mức **cao hơn 50 mg/dL** (125 nmol/L) được coi là cao.
- **Mức Lp(a) cao làm tăng nguy cơ đau tim, đột quỵ, bệnh động mạch ngoại biên (PAD) và hẹp động mạch chủ.**
- **Lp(a) là một yếu tố rủi ro di truyền đối với bệnh tim.** Nếu một thành viên trong gia đình có Lp(a cao), điều quan trọng là phải xét nghiệm và khuyến khích các thành viên khác trong gia đình, chẳng hạn như cha mẹ, anh chị em ruột và con cái, cũng đi xét nghiệm. Hãy hỏi bác sĩ về các lựa chọn xét nghiệm di truyền như **sàng lọc phá hệ**.

## 4

### Làm cách nào để hạ thấp Lp(a)?

- Mặc dù **thay đổi lối sống không thể hạ thấp mức Lp(a)** nhưng điều quan trọng là **phải giảm nguy cơ mắc bệnh tim nói chung bằng cách**



có chế độ ăn uống lành mạnh



năng vận động thể chất



duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh



bỏ thuốc lá



hạn chế bia, rượu



ngủ đủ giấc

Những thói quen này ngoài việc **dùng thuốc theo chỉ định** cũng có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh huyết áp cao, cholesterol cao, béo phì và đái tháo đường.

\*Các phương pháp điều trị mới để giảm mức Lp(a) đang được phát triển. Hãy trao đổi với bác sĩ để biết thêm thông tin.

**Hãy trao đổi với bác sĩ về Lp(a) và cách giảm nguy cơ đau tim và đột quỵ.**

Tìm hiểu thêm trên [heart.org/lpa](http://heart.org/lpa)

## 5

### Bảo hiểm y tế của tôi có chi trả cho xét nghiệm Lp(a) không?

- Bảo hiểm y tế thường chi trả cho xét nghiệm Lp(a), nhưng nếu quý vị không chắc chắn, hãy liên hệ với công ty bảo hiểm của quý vị theo mã CPT 83695 để kiểm tra phạm vi bảo hiểm. Nếu không được bảo hiểm, bác sĩ có thể giúp quý vị tìm các lựa chọn phù hợp với túi tiền.