

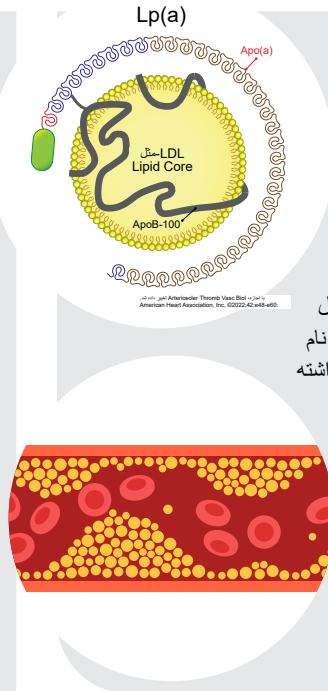
چرا باید شماره Lp(a) خود را بدانم؟

- سطح بالای Lp(a) می تواند باعث تجمع چربی، باریک شدن شریان ها و کاهش جریان خون شود. همچنین التهاب و لخته شدن خون را افزایش می دهد و شکستن لخته ها را دشوارتر می سازد، که می تواند باعث خراب شدن چربی شود. هم تجمع چربی و هم پاره شدن می تواند جریان خون را به ارگان های حیاتی مانند قلب، مغز، کرده ها و شش ها مسدود کند.
- یک Lp(a) از 50 mg/dL (یا 125 nmol/L) یا بیشتر خطر حمله قلبی، سکته مغزی، مرض شریانهای محیطی (PAD)، تنگی آنورت و امراض دیگر قلبی را افزایش می دهد.

بسیاری از افراد علائم ندارند.

حتی اگر شیوه زندگی سالم داشته باشید و خطرات دیگر مرض قلبی را مدیریت کنید، شما می توانید Lp(a) بالا داشته باشید. در صورت داشتن: با داکتر خود صحبت کنید:

- سابقه خانوادگی یا شخصی مرض قلبی زودرس (به معنی کمتر از 45 سال برای مردان و کمتر از 55 سال برای زنان)
- تاریخچه خانوادگی شناخته شده برای سطح بالای Lp(a)
- تشخیص هایپرکلسترولمیا خانوادگی - (FH) وضعیت ارثی که بدن کلسترول LDL را به طور ضعفی بازیافت می کند



Lp(a) چیست؟

- Lp(a) مخفف لیپوپروتئین (a) است و "لیپوپروتئین a خرد" تلفظ می شود. این نوعی لیپوپروتئین است که از طریق خانواده ها منتقل می شود و یک عامل خطر رایج برای امراض قلبی است.
- تصور کنید خون شما مانند رودخانه ای است که از بدن شما عبور می کند و قایق ها به نام لیپوپروتئین ها کلسترول و مواد مشابه دارند. هر دو لیپوپروتئین [Lp(a)] (a) و لیپوپروتئین با کثافت کم (LDL) یا کلسترول "خراب" مسافر به نام ApoB-100 دارند، اما Lp(a) مسافر اضافی به نام Apo (a) دارد. اگر تعداد قایق های Lp(a) زیادی در خون شما وجود داشته باشد، می توانند به دیوارهای رگ های خونی شما بچسبند و باعث باریک تر شدن رودخانه و سخت تر شدن جریان خون شوند. داکتران Lp(a) را بررسی می کنند زیرا داشتن بیش از حد می تواند خطر ابتلا به مرض قلبی را افزایش دهد.
- سطح بالای Lp(a) حدود 1 نفر از 5 نفر در سراسر جهان تأثیر می گذارد.

آیا عوامل دیگری وجود دارد که من را در معرض خطر Lp(a) بالا قرار می دهد؟

- قومیت - سیاه پوستان نژاد آفریقایی و آسیای جنوبی جمعیت اغلب بالاترین سطح Lp(a) را دارند.
 - جینیتیک - سطح Lp(a) شما عمدتاً جنتیکی است، اما برخی از شرایط می تواند سطح شما مانند شکر، امراض مزمن کرده و یائسگی را افزایش دهد.
- اگر یکی از اعضای نزدیک خانواده دارای Lp(a) بالا باشد، مهم است که معاینه شود و اعضای دیگر خانواده، مانند والدین، خواهر و برادر و اطفال را تشویق کند که همین کار را انجام دهند. از داکتر خود در مورد گزینه های معاینه جنتیکی مانند **معاینه cascade** پرسان کنید.

اگر من Lp(a) بالا داشته باشم چه کاری می توانم انجام دهم؟

اگر چه تغییر در شیوه زندگی نمی تواند سطح Lp(a) را کاهش دهد، مهم است که خطر کلی مرض قلبی خود را کاهش دهید تا:



خواب کردن کافی

مصرف الکل را محدود سازید

توقف استعمال تنباکو

حفظ وزن سالم

از نظر جسمی فعال بودن

خوردن یک رژیم غذایی سالم

عوامل خطر، به ویژه کلسترول "خراب" LDL را مدیریت کنید

مصرف ادویه طبق تجویز شده بگیریید

با متخصص مراقبت های صحتی خود در مورد Lp(a) و نحوه کاهش خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته مغزی آینده صحبت کنید.

در heart.org/lpa بیشتر بیاموزید