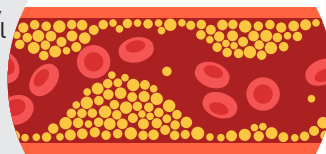
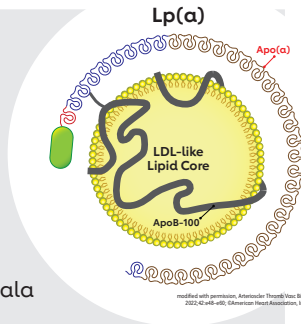


## Ano ang Lp(a)?

- Ang ibig sabihin ng Lp(a) ay lipoprotein (a) at “lipoprotein little a” ang basa rito. Isa itong uri ng lipoprotein na naipapasa sa pamilya at isa itong karaniwang risk factor para sa sakit sa puso.
- Kumbaga, ang iyong dugo ay parang ilog na dumadaloy sa buong katawan, at may mga bangka rito na tinatawag na lipoproteins na nagdadala ng kolesterol at mga katulad na substance. Ang lipoprotein (a) [Lp(a)] at ang low-density lipoprotein (LDL), o “bad” kolesterol, ay parehong may pasahero na tinatawag na ApoB-100, pero may dagdag na pasahero ang Lp(a) na tinatawag na Apo (a). Kung masyadong maraming bangka ng Lp(a) sa dugo mo, puwede itong dumikit sa ilog at magpapabagal sa swabeng pagdaloy ng dugo. Chine-check ng mga doktor ang Lp(a) dahil kung masyado itong mataas, mas lumalaki ang panganib mong magkaroon ng sakit sa puso.
- **Humigit-kumulang 1 sa 5 tao** sa buong mundo ang may matataas na Lp(a) level.



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

- Kung mataas ang Lp(a) level mo, puwede itong magdulot ng pamumuo ng plaque, na magpapakipot sa mga artery at magpapabagal sa pagdaloy ng dugo. Pinapataas din nito ang pamamaga at pamumuo ng dugo, kaya nagiging mas mahirap malusaw ang mga clot, na puwedeng humantong sa plaque rupture. Ang pamumuo ng plaque at plaque rupture ay parehong puwedeng makabara sa pagdaloy ng dugo sa mga vital organ gaya ng puso, utak, mga bato, at mga baga.
- Kapag **50 mg/dL (o  $\geq 125$  nmol/L)** pataas ang Lp(a), tumataas ang panganib mong magkaroon ng sakit sa puso, stroke, peripheral artery disease (PAD), aortic stenosis, at iba pang kondisyon sa puso.

### Walang sintomas ang karamihan sa mga tao.

Puwedeng mataas ang Lp(a) mo kahit malusog ang lifestyle mo at nakokontrol mo ang iba mo pang panganib sa sakit sa puso. Makipag-usap sa iyong doktor kung mayroon ka ng mga sumusunod:

- May family o personal history ng premature heart disease (ibig sabihin, wala pang 45 para sa kalalakihan at wala pang 55 sa kababaihan)
- Alam mong may family history kayo ng mataas na Lp(a)
- Diagnosis ng familial hypercholesterolemia (FH) - namamanang kondisyon kung saan mahina ang pag-recycle ng katawan sa LDL cholesterol

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

- **Etnidad** – Kadalasan, pinakamatataas ang mga Lp(a) level sa mga Black na may African descent at mga South Asian.
- **Genetics** – Kadalasan, genetic ang iyong Lp(a) level, pero may ilang kondisyong puwedeng magpataas sa level mo gaya ng diabetes, chronic kidney disease, at post menopause.

Kung may malapit kang kamag-anak na may mataas na Lp(a), mahalagang magpa-test at hikayatin ang ibang kapamilya, gaya ng mga magulang, kapatid, at anak, na magpa-test din. Itanong sa iyong doktor ang tungkol sa mga opsyon sa genetic testing gaya ng **cascade screening**.

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

Bagama't hindi mapapababa ng mga pagbabago sa lifestyle ang mga Lp(a) level, mahalagang mapababa ang pangkalahatan mong panganib na magkaroon ng sakit sa puso sa pamamagitan ng mga sumusunod:



pag-inom ng mga gamot ayon sa reseta



pagkontrol sa mga risk factor, lalo na ang LDL “bad” cholesterol



pagkakaroon ng malusog na diyeta



pagiging pisikal na aktibo



pagpapanatili ng malusog na timbang



paghinto sa paggamit ng tabako



paglimita sa pag-inom ng alak



pagkakaroon ng sapat na tulog

**Makipag-usap sa health care professional mo tungkol sa Lp(a) at kung paano babawasan ang panganib mong magkaroon ng sakit sa puso at stroke sa hinaharap.**

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