

1

متى يجب أن أتحدث إلى طبيبي بشأن اختبار البروتين الدهني (أ) Lp(a)؟

- إذا كان لديك تاريخ عائلي أو شخصي للإصابة بأمراض القلب أو أمراض القلب والأوعية الدموية المبكرة (أي قبل سن 45 للرجال وقبل سن 55 للنساء)
- إذا كان لديك تاريخ عائلي معروف بارتفاع مستوى البروتين الدهني (أ)
- في حال تشخيصك بفرط كوليسترول الدم العائلي (FH)، وهو حالة وراثية تسبب ضعف قدرة الجسم على التخلص من البروتين الدهني المنخفض الكثافة (LDL) أو ما يعرف بالكوليسترول "الضار"، مما يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية

3

ماذا تعني النتائج؟

- تُعتبر المستويات التي تتجاوز 50 ملغ/ديسيلتر (125 نانومول/لتر) مرتفعة.
- ويؤدي ارتفاع مستوى البروتين الدهني (أ) إلى زيادة خطر الإصابة بالنوبة القلبية، والسكتة الدماغية، ومرض الشريان المحيطي (PAD)، وتضيق الأبهر.
- ويُعد البروتين الدهني (أ) عامل خطر وراثي للإصابة بأمراض القلب. إذا كان أحد أفراد العائلة المقربين يعاني ارتفاع مستوى البروتين الدهني، فمن المهم إجراء الاختبار وتشجيع أفراد الأسرة الآخرين، مثل الوالدين، والإخوة، والأطفال، على الخضوع له أيضًا. اسأل طبيبك عن خيارات اختبار الجينات الوراثية مثل **اختبارات الجينات الوراثية لجميع أفراد العائلة.**

2

كيف يمكنني الخضوع للاختبار؟

- لا يتضمن اختبار الكوليسترول القياسي، المعروف أيضًا بمخطط الشحميات، اختبار البروتين الدهني (أ).
- تحدث إلى طبيبك لإضافة اختبار البروتين الدهني (أ) إلى اختبار الكوليسترول القادم.

4

كيف يمكنني خفض مستوى البروتين الدهني (أ)؟

- على الرغم من أن التغييرات في نمط الحياة لا تستطيع خفض مستويات البروتين الدهني (أ)، يُعتبر من الضروري تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب بشكل عام من خلال:



الحصول على قسط كافٍ من النوم



الحد من تناول الكحول



الإقلاع عن التدخين



الحفاظ على وزن صحي



الحرص على ممارسة الأنشطة البدنية



اتباع نظامًا غذائيًا صحيًا

قد يساعد اتباع هذه العادات إلى جانب تناول الأدوية بحسب الوصفة في تقليل خطر إصابتك بارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول، والسمنة، وداء السكري.

*تُجرى حاليًا أبحاث لتطوير علاجات جديدة لخفض مستويات البروتين الدهني (أ). تحدث إلى طبيبك للحصول على المزيد من المعلومات.

تحدث إلى طبيبك عن البروتين الدهني (أ) وطرق تقليل خطر إصابتك بنوبة قلبية وسكتة دماغية.

اعرف المزيد عبر heart.org/lpa

5

هل يغطي التأمين الصحي اختبار البروتين الدهني (أ)؟

- غالبًا ما يغطي التأمين الصحي اختبار البروتين الدهني (أ)، ولكن إن لم تكن متأكدًا، تواصل مع شركة التأمين باستخدام رمز CPT 83695 للتحقق من التغطية. وفي حال لم يكن الاختبار مشمولًا في التأمين، قد يساعدك طبيبك في العثور على خيارات بأسعار مقبولة.