

1

من باید چه وقت در مورد معاینه Lp(a) با داکتر خود صحبت کنم؟

- تاریخچه خانوادگی یا شخصی IVD قلبی یا بیماری 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 هیپرکلسترولمی خانوادگی - (FH) وضعیت ارثی که باعث بازیافت ضعیف LDL یا کلسترول خراب بدن می شود، که خطر مرض قلبی زودرس را افزایش می دهد



3

نتایج به چه معنا است؟

- سطوح بالاتر از 50 mg/dL (125 nmol/L) بالا در نظر گرفته می شوند.
- سطح بالای Lp(a) خطر حمله قلبی، سکته مغزی، مرض زودرس محیطی (PAD) و تنگی آرتیک را افزایش می دهد.
- Lp(a) یک عامل خطر جنتیکی برای امراض قلبی است. 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](#).

2

من چگونه می توانم معاینه کنم؟

- تست استاندارد کلسترول، که lipid panel نیز نامیده می شود، Lp(a) را شامل نمی شود.
- با داکتر خود در مورد افزودن Lp(a) به تست کلسترول بعدی خود صحبت کنید.

4

من چگونه می توانم Lp(a) خود را پایین بیاورم؟

- اگرچه 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



محدود کردن مصرف الکل



توقف استعمال تنباکو



حفظ وزن سالم



از نظر جسمی فعال بودن



خوردن یک رژیم غذایی سالم

5

آیا بیمه صحتی من تست Lp(a) را پوشش می دهد؟

- بیمه صحتی اغلب معاینه Lp(a) را پوشش می دهد، اما اگر شما مطمئن نیستید، برای بررسی پوشش با کد CPT 83695 با بیمه خود تماس بگیرید. اگر پوشش داده نشود، داکتر شما ممکن است بتواند در یافتن گزینه های مناسب کمک کند.

این عادت ها علاوه بر مصرف دواهای طبق تجویز شده همچنین می تواند به کاهش خطر ابتلا به فشار بالای خون، کلسترول بالا، چاقی و شکر کمک کند.

*درمان های جدیدی برای کاهش سطح Lp(a) در حال توسعه است. برای معلومات بیشتر با داکتر خود صحبت کنید.

در مورد Lp(a) و نحوه کاهش خطر حمله قلبی و سکته مغزی با داکتر خود صحبت کنید.

در heart.org/lpa بیشتر بیاموزید