



1

Kailan ako dapat makipag-usap sa aking doktor tungkol sa Lp(a) testing?

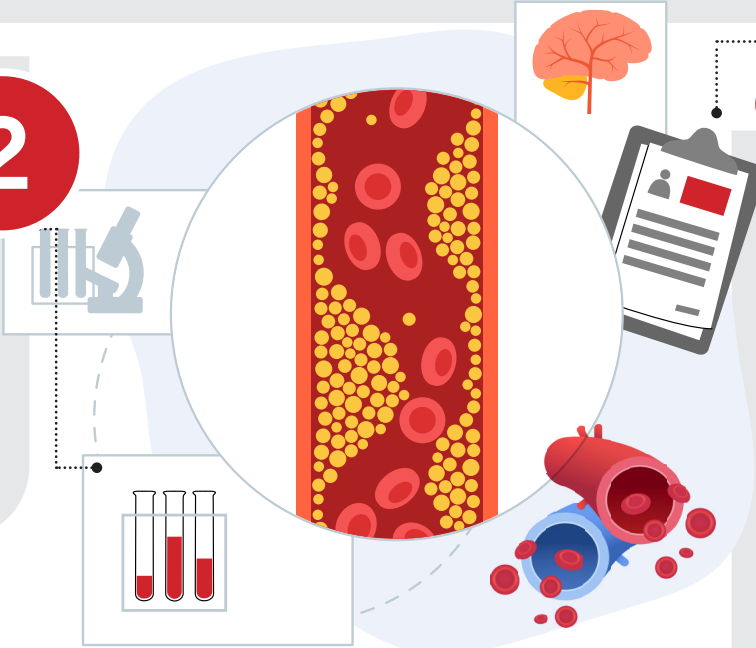
- May family o personal history ng sakit sa puso o premature cardiovascular disease (ibig sabihin, wala pang edad 45 para sa kalalakihan at wala pang edad 55 para sa kababaihan)
- Alam mong may family history kayo ng mataas na Lp(a)
- Diagnosis ng familial hypercholesterolemia (FH) - namamanang kondisyon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



2

Paano ako magpapa-test?

- Hindi kasama sa standard cholesterol test, o lipid panel, ang Lp(a).
- Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa pagdaragdag ng Lp(a) sa susunod mong cholesterol test.



3

Ano ang ibig sabihin ng mga resulta?

- Ang mga level na mas mataas sa 50 mg/dL (125 nmol/L) ay maituturing na mataas.
- Sa mataas na Lp(a) level, nadaragdagan ang panganib na magkaroon ng atake sa puso, stroke, peripheral artery disease (PAD), at aortic stenosis.
- Ang Lp(a) ay isang genetic na risk factor para sa sakit sa puso. 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**.

4

Paano ko mapapababa 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:



pagkakaroon ng malusog na diyeta



pagiging pisikal na aktibo



pagpapanatili ng malusog na timbang



paghinto sa paggamit ng tabako



Paglilimita sa pag-inom ng alak



pagkakaroon ng sapat na tulog

Bukod sa pag-inom ng mga gamot ayon sa reseta, makakatulong din ang mga habit na ito para mabawasan ang panganib mong magkaroon ng altapresyon, mataas na kolesterol, obesity, at diabetes.

*May mga dine-develop na bagong treatment para mapababa ang mga Lp(a) level. Makipag-usap sa iyong doktor para sa higit pang impormasyon.

5

Iko-cover ba ng health insurance ko ang Lp(a) test?

- Kadalasan, kino-cover ng health insurance ang Lp(a) testing, pero kung hindi ka sigurado, makipag-ugnayan sa iyong insurance gamit ang CPT code 83695 para i-check ang coverage. Kung walang coverage, puwede kang matulungan ng doktor mo na makahanap ng mga abot-kayang opsyon.

Makipag-usap sa doktor mo tungkol sa Lp(a) at kung paano babawasan ang panganib mong magkaroon ng sakit sa puso at stroke.

Alamin ang higit pa sa heart.org/lpa