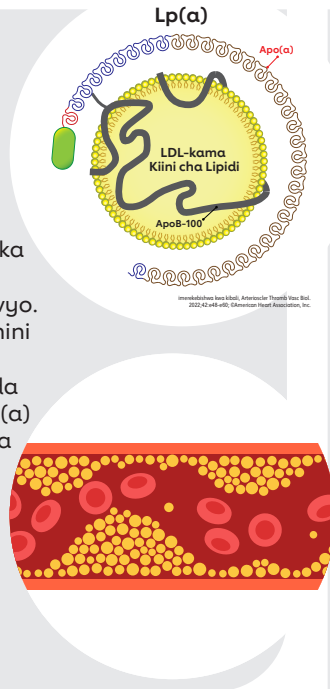


Je, Lp(a) ni nini?

- Lp(a) inamaanisha lipoprotini (a) na hutamkwa “lipoprotini a ndogo.” Ni aina ya lipoprotini inayopitishwa kwa familia na ni sababu ya kawaida ya hatari ya ugonjwa wa moyo.
- Tafakari kwamba damu yako ni kama mto unaotiririka kupitia mwili wako, ikiwa na mashua yaitwayo lipoprotini yanayobeba kolesteroli na vitu kama hivyo. Lipoprotini zote mbili (a) [Lp(a)] na lipoprotini ya chini ya wiani (LDL), au kolesteroli “mbaya”, zina abiria anayeitwa ApoB-100, lakini Lp(a) ina abiria wa ziada anayeitwa Apo (a). Ikiwa kuna mashua mengi ya Lp(a) katika damu yako, yanaweza kukwama kwenye kuta za mishipa ya damu yako na kufanya mto huo uwe mwembamba na uwe mgumu kwa damu kutiririka vizuri. Madaktari huchunguza Lp(a) kwa sababu kuwa nayo kupita kiasi kunaweza kuongeza hatari ya ugonjwa wa moyo.
- Viwango vya juu vya Lp(a) huathiri takriban 1 kati ya watu 5 kote duniani.



Ni kwa nini nafaa kujua nambari yangu ya Lp(a)?

- Kiwango cha juu cha Lp (a) kinaweza kusababisha kuongezeka kwa ukoga, kufupisha ateri na kupunguza mtiririko wa damu. Pia huongeza uvimbe na kuganda kwa damu na kufanya iwe vigumu kuvunja damu zilizoganda, jambo linaloweza kusababisha kupasuka kwa ukoga. Kuongezeka kwa ukoga na kupasuka kwa ukoga kunaweza kuzuia mtiririko wa damu kuingia katika viungo muhimu kama vile moyo, ubongo, figo na mapafu.
- Lp(a) ya 50 mg/dL (au ≥ 125 nmol/L) au zaidi huongeza hatari yako ya mshtuko wa moyo, kiharusi, ugonjwa wa mishipa ya ateri ya damu (PAD), ugumu wa aota na matatizo mengine ya moyo.

Watu wengi hawana dalili.

Unaweza kuwa na kiwango cha juu cha Lp (a) hata kama unaishi maisha yenye afya na kudhibiti hatari nyingine za ugonjwa wa moyo. Zungumza na daktari wako iwapo una:

- Historia ya familia au ya kibinafsi ya ugonjwa wa moyo wa mapema (kumaanisha chini ya umri wa miaka 45 kwa wanaume na chini ya umri wa miaka 55 kwa wanawake)
- Historia inayofahamika ya Lp(a) ya juu
- Matatizo ya hipakolesteroliamia ya familia (FH) - hali ya kurithiwa ambapo mwili hutumia tena vibaya kolesteroli ya LDL

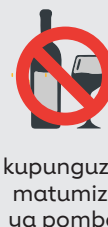
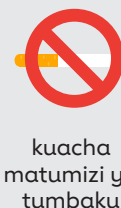
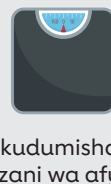
Je, kuna mambo mengine ambayo yananiweka katika hatari ya kuwa na Lp(a) ya juu?

- Ukabila** – Idadi ya watu wa kizazi cha Waafrika na Asia Kusini mara nyingi wana viwango vya juu vya Lp(a).
- Jenetiki** – Kiwango chako cha Lp(a) ni zaidi ya jenetiki, lakini baadhi ya hali zinaweza kuongeza kiwango chako kama kisukari, ugonjwa sugu wa figo na baada ya kukoma hedhi.

Ikiwa mwanafamilia wa karibu ana kiwango cha juu cha Lp(a), ni muhimu kupimwa na kuwahimiza wanafamilia wengine kama vile wazazi, ndugu na watoto kufanya vivyo hivyo. Muulize daktari wako kuhusu machaguo ya kupima jenetiki kama **uchunguzi wa mfululizo**.

Je, nitafanya nini iwapo nina Lp(a) ya juu?

Ingawa mabadiliko ya mtindo wa maisha hayawezi kupunguza viwango vya Lp(a), ni muhimu kupunguza hatari ya jumla ya ugonjwa wa moyo kwa:



Zungumza na mtaalamu wako wa huduma ya afya kuhusu Lp(a) na jinsi ya kupunguza hatari yako ya kupatwa na mshtuko wa moyo na kiharusi siku zijazo.

Jifunze zaidi katika heart.org/lpa