

1

When should I talk to my doctor about Lp(a) testing?

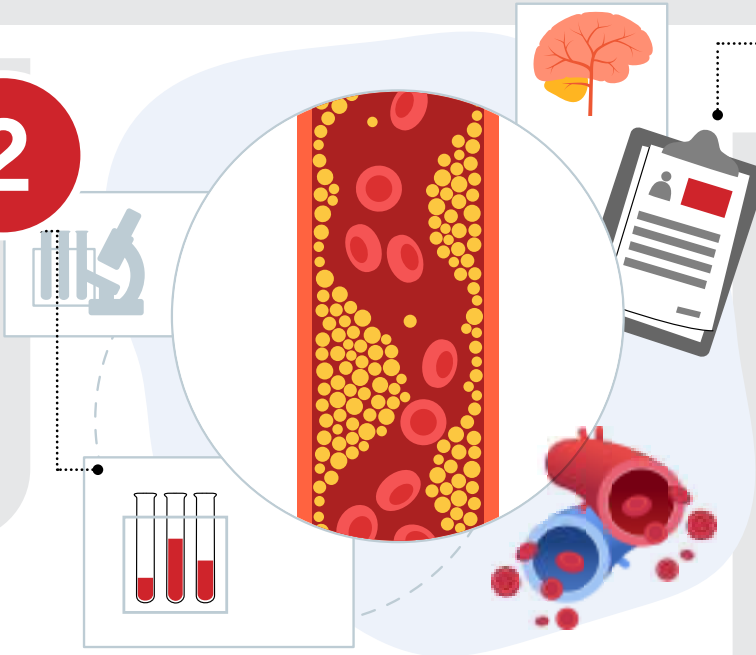
- Family or personal history of heart disease or premature cardiovascular disease (meaning under 45 for men and under 55 for women)
- Known family history of high Lp(a)
- Diagnosis of familial hypercholesterolemia (FH) – inherited condition that causes the body to poorly recycle LDL or bad cholesterol, which increases the risk of cardiovascular disease



How do I get tested?

- The standard cholesterol test, also called a lipid panel, doesn't include Lp(a).
- Talk to your doctor about adding Lp(a) to your next cholesterol test.

2



3

What do the results mean?

- Levels higher than 50 mg/dL (125 nmol/L) are considered to be high.
- A high Lp(a) level increases the risk of heart attack, stroke, peripheral artery disease (PAD), and aortic stenosis.
- Lp(a) is a genetic risk factor for heart disease. If a close family member has high Lp(a), it's important to get tested and encourage other family members, like parents, siblings, and children, to do the same. Ask your doctor about genetic testing options like [cascade screening](#).

4

How can I lower my Lp(a)?

- Although lifestyle changes can't lower Lp(a) levels, it's important to lower your overall risk of heart disease by:



eating a healthy diet



being physically active



maintaining a healthy weight



stopping tobacco use



Limiting alcohol consumption



getting enough sleep

These habits in addition to **taking medications as prescribed** can also help reduce your risk for high blood pressure, high cholesterol, obesity and diabetes.

*New treatments to lower Lp(a) levels are being developed. Talk to your doctor for more information.

Talk to your doctor about Lp(a) and how to reduce your risk of a heart attack and stroke.

Learn more at heart.org/lpa

5

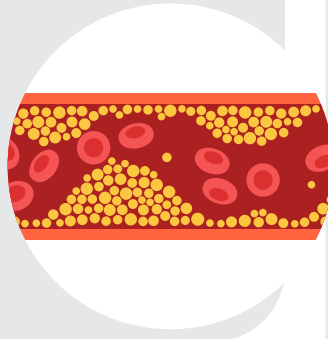
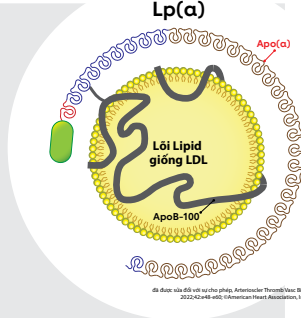
Would my health insurance cover the Lp(a) test?

- Health insurance often covers Lp(a) testing, but if you're unsure, contact your insurance with the CPT code 83695 to check coverage. If not covered, your doctor may be able to help find affordable options.



Lp(a) là gì?

- Lp(a) là viết tắt của lipoprotein (a) và được phát âm là "lipoprotein little a". Đây là một loại lipoprotein được truyền qua các thế hệ trong gia đình và là một yếu tố nguy cơ phổ biến gây bệnh tim.
- Hãy tưởng tượng máu của quý vị giống như một dòng sông chảy qua cơ thể, với những chiếc thuyền gọi là lipoprotein mang theo cholesterol và các chất tương tự. Cả lipoprotein (a) [Lp(a)] và lipoprotein tỷ trọng thấp (LDL), hay cholesterol "xấu", đều có một hành khách gọi là ApoB-100, nhưng Lp(a) có thêm một hành khách gọi là Apo (a). Nếu có quá nhiều thuyền Lp(a) trong máu, chúng có thể bám vào thành mạch máu, khiến dòng sông hẹp hơn và máu khó lưu thông hơn. Bác sĩ kiểm tra Lp(a) vì có quá nhiều có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim.
- Các mức Lp(a) ảnh hưởng đến khoảng 1 trong 5 người trên toàn thế giới.



Tại sao tôi nên biết chỉ số Lp(a) của mình?

- Mức Lp(a) cao có thể gây tích tụ mảng bám, làm hẹp động mạch và giảm lưu lượng máu. Mức Lp(a) cao cũng làm tăng tình trạng viêm và đông máu, khiến việc phá vỡ cục máu đông trở nên khó khăn hơn, có thể gây vỡ mảng bám. Cả sự tích tụ và vỡ mảng bám đều có thể chặn lưu lượng máu đến các cơ quan quan trọng như tim, não, thận và phổi.
- Lp(a) từ 50 mg/dL (hoặc ≥ 125 nmol/L) trở lên làm tăng nguy cơ đau tim, đột quỵ, bệnh động mạch ngoại biên (PAD), hẹp động mạch chủ và các bệnh tim khác.

Nhiều người không có triệu chứng.

Quý vị có thể có mức Lp(a) cao ngay cả khi bạn sống một lối sống lành mạnh và kiểm soát các nguy cơ mắc bệnh tim khác. Hãy nói chuyện với bác sĩ nếu quý vị có:

- Tiền sử gia đình hoặc cá nhân mắc bệnh tim sớm (tức là dưới 45 tuổi đối với nam giới và dưới 55 tuổi đối với nữ giới)
- Tiền sử gia đình đã biết về mức Lp(a) cao
- Chẩn đoán tăng cholesterol máu gia đình (FH) - tình trạng di truyền khiến cơ thể tái chế cholesterol LDL kém

Có những yếu tố nào khác khiến tôi có nguy cơ mắc Lp(a) cao không?

- Sắc tộc – Người da đen gốc Phi và dân số Nam Á thường có mức Lp(a) cao nhất.
- Di truyền – Mức Lp(a) của quý vị chủ yếu là do di truyền, nhưng một số tình trạng có thể làm tăng nồng độ của quý vị như bệnh đái tháo đường, bệnh thận mãn tính và sau mãn kinh.

Nếu một thành viên trong gia đình có Lp(a) cao, điều quan trọng là phải xét nghiệm và khuyến khích các thành viên khác trong gia đình, chẳng hạn như cha mẹ, anh chị em ruột và con cái, cũng đi xét nghiệm. Hãy hỏi bác sĩ về các lựa chọn xét nghiệm di truyền như [sàng lọc phả hệ](#).

Tôi có thể làm gì nếu tôi có Lp(a) cao?

Mặc dù thay đổi lối sống không thể hạ thấp mức Lp(a) nhưng điều quan trọng là phải giảm nguy cơ mắc bệnh tim nói chung bằng cách:

dùng thuốc đúng theo chỉ dẫn	kiểm soát các yếu tố nguy cơ, đặc biệt là cholesterol LDL "xấu"	có chế độ ăn uống lành mạnh	năng vận động thể chất	duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh	bỏ thuốc lá	hạn chế sử dụng rượu	ngủ đủ giấc

Hãy trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị về Lp(a) và cách giảm nguy cơ đau tim và đột quỵ trong tương lai.

Tìm hiểu thêm trên heart.org/lpa