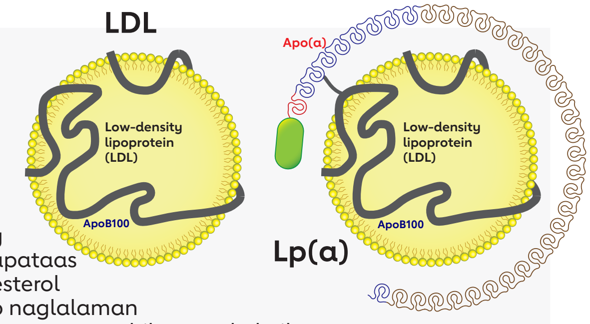
Lipoprotein (a): Myth Vs. Fact

Myth 1:

Kung alam ko na ang LDL “bad” cholesterol number ko, hindi ko na kailangang magpa-test para sa Lp(a)



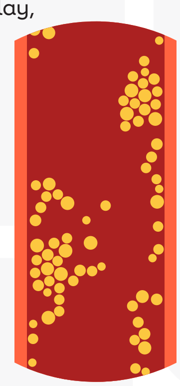
Fact: Magkaiba ang Lipoprotein (a), na kadalasang ina-abbreviate bilang Lp(a), at ang LDL cholesterol. Bagama't parehong may nakasasama o “bad” cholesterol ang mga ito, magkaiba ang composition ng mga ito at ang potensyal na epekto sa pagpapataas ng panganib na magkaroon ng sakit sa puso. Pangunahing binubuo ang LDL ng cholesterol esters at apoB protein sa surface nito; kapareho ng LDL ang composition ng Lp(a) pero naglalaman ito ng dagdag na protein na tinatawag na apolipoprotein(a) (apo(a)) na naka-attach sa apoB. Dahil sa pagkakaibang ito sa kanilang mga structure, nagkakaroon ng mga natatanging property ang Lp(a) na posibleng magdulot ng mas mataas na plaque buildup, pamamaga, at pamumuo ng dugo sa mga artery dahil may pagkakatulad ang apo(a) sa plasminogen, isang protein na may kinalaman sa pag-regulate ng pamumuo ng dugo.

Posible kang magkaroon ng **normal na LDL number at mataas na Lp(a) level**. Dahil **hindi kasama sa regular na cholesterol test ang Lp(a)**, itanong sa iyong doktor ang tungkol sa pagpapa-test ng Lp(a).

Myth 2:

Hindi ko kailangang malaman ang Lp(a) level dahil wala itong epekto sa kalusugan ko

Fact: Kung masyadong maraming Lp(a) sa mga artery mo, puwedeng maipon ang mga fatty deposit na tinatawag na plaque, na magpapakipot ng mga artery at magpapabagal sa daloy ng dugo. Kapag may piraso ng plaque na humiwalay, puwede nitong mabarahan ang daloy ng dugo sa mahahalagang organ gaya ng puso, utak, mga bato, mga baga, at iba pang bahagi ng katawan. Puwede itong magdulot ng malulubhang kondisyon gaya ng atake sa puso, coronary artery disease, aortic stenosis, peripheral artery disease (PAD), at stroke. Ibig sabihin, **posibleng lubos na makaapekto sa kalusugan mo ang pagkakaroon ng matataas na Lp(a)level.**



Myth 3:

Wala akong anumang sintomas, kaya hindi ko kailangang magpa-test ng Lp(a)

Fact: Maraming tao ang walang sintomas bago sila makaranas ng malubhang kondisyon gaya ng atake sa puso o stroke. Dahil ang mga Lp(a) level ay **pangunahing nakadepende sa genetics**, puwede kang magkaroon ng mataas na Lp(a) kahit malusog ang lifestyle mo at kontrolado mo ang lahat ng iba mo pang risk factor pagdating sa sakit sa puso. Makipag-usap sa iyong doktor kung mayroon ka ng mga sumusunod:

- Alam mong may family history kayo ng mataas na Lp(a)
- May family o personal history ng sakit sa puso o premature cardiovascular disease
- Diagnosis ng familial hypercholesterolemia (FH) - isang namamanang kondisyon kung saan mahina ang pag-recycle ng katawan sa LDL o bad cholesterol

Myth 4:

Kung may malapit akong kamag-anak na mataas ang Lp(a), hindi nangangahulugang mataas na rin ang Lp(a) level ko

Fact: Ang Lp(a) ay isang lipoprotein na genetic na namamana at isa itong karaniwang hiwalay na risk factor para sa sakit sa puso. Kung mataas ang Lp(a) ng sinuman sa pamilya mo, mahalagang magpa-test, at hikayatin ang iba pang kapamilya na magpa-test din. Mahalaga ang maagang interbensyon para mapababa ang panganib ng pagkakaroon ng sakit sa puso. Itanong sa iyong doktor ang tungkol sa **cascade screening** at iba pang opsyon sa genetic testing para sa mga partikular mong pangangailangan.

Myth 5:

Hindi puwedeng magpa-test ng Lp(a) ang mga bata; matatanda lang ang puwede

Fact: Ang Lp(a) level ay itinatakda ng mga gene na nakuha mula sa mga magulang pagkapanganak.

Kadalasan, natutukoy ang mga Lp(a) level sa humigit-kumulang edad 5 at consistent na mula roon. Ayon sa mga dating pag-aaral, ang matataas na Lp(a) level sa mga bata ay nauugnay sa mas mataas na panganib na magkaroon ng premature cardiovascular disease sa hinaharap. Ang mga batang matataas ang Lp(a) level ay dapat magkaroon ng heart-healthy na lifestyle habambuhay at kailangan nilang bawasan ang lahat ng kontroladong risk factor, lalo na ang kanilang LDL (bad) cholesterol.

Myth 6:

Walang epekto ang aking etnisidad at kasarian sa Lp(a) level ko

Fact: Bagama't puwedeng magkaroon ng matataas na Lp(a) level ang sinumang lahi, mas karaniwan ito sa mga South Asian at mga Black na may African descent. Bukod pa rito, mas matataas ang Lp(a) level ng kababaihan edad 50 pataas kumpara sa kalalakihan.

Myth 7:

Puwede kong pababain ang aking Lp(a) sa pamamagitan ng medikasyon at mga pagbabago sa lifestyle

Fact: Bagama't walang anumang medikasyong available sa kasalukuyan para bawasan ang Lp(a), marami kang puwedeng gawin para pagandahin ang kalusugan ng iyong puso. Kahit hindi direktang pinapababa ng malusog na lifestyle ang Lp(a) level mo, malaki ang maibabawas nito sa panganib mong magkaroon ng sakit sa puso. Kung mataas ang Lp(a) mo, napakahalagang magpanatili ng heart-healthy na lifestyle habambuhay at kontrolin ang lahat ng iba mo pang risk factor, lalo na ang LDL cholesterol mo. Inirerekomenda ang mga sumusunod na hakbang:

- **Pag-inom sa mga reseta mong gamot ayon sa tagubilin**
- **Hindi paninigarilyo**
- **Pagkain ng mga heart-healthy food**
- **Regular na pag-eehersisyo**
- **Pagpapanatili ng malusog na timbang**
- **Paglilimita sa pag-inom ng alak**
- **Pagkakaroon ng sapat na tulog**
- **Pagpunta sa mga follow-up appointment mo sa iyong doktor para i-monitor at kontrolin ang mga risk factor mo**

Exciting na balita. May mga dine-develop na bagong treatment para mapababa ang mga Lp(a) level at posibleng maging available ang mga ito sa 2025. Manatiling updated sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa iyong doktor tungkol dito at pananatiling updated sa mga bagong development.

Myth 8:

Walang health insurance na nagko-cover sa Lp(a) test

Fact: Kadalasan, kino-cover ng health insurance ang Lp(a) testing, pero kung hindi ka sigurado sa coverage ng plano mo, makipag-ugnayan sa iyong insurance at ibigay sa kanila ang CPT code na **83695** para sa test para malinawan. Kung hindi cover ng insurance mo ang Lp(a) test, baka puwede kang tulungan 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.

Alamin ang higit pa sa heart.org/lpa

© 2024 American Heart Association, Inc., isang 501(c)(3) not-for-profit. Nakalaan ang lahat ng karapatan. Ipinagbabawal ang hindi awtorisadong paggamit.