

چرا باید مقدار Lp(a) خود را بدانم؟

سطح بالای Lp(a) می‌تواند سبب ایجاد پلاک، تنگ شدن شریان‌ها و کاهش جریان خون شود. این وضعیت احتمال التهاب و تشکیل لخته‌های خونی را افزایش می‌دهد و شکستن لخته‌ها را دشوارتر می‌کند که می‌تواند موجب پارگی پلاک شود. تجمع و پارگی پلاک هر دو می‌توانند منجر به مسدود شدن مسیر جریان خون به سمت اندام‌های حیاتی مانند قلب، مغز، کلیه‌ها و ریه‌ها شود.

Lp(a) 50 mg/dL (یا $\leq 125 \text{ nmol/L}$) یا بیشتر خطر ابتلا به حمله قلبی، سکته مغزی، بیماری شریان محیطی (PAD)، تنگی آنورت و سایر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

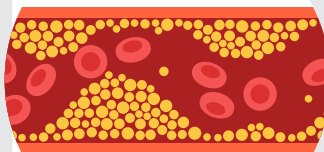
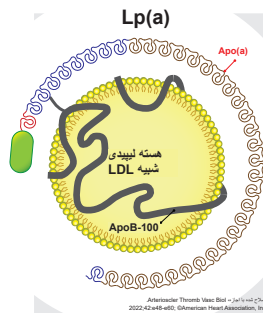
خیلی از افراد هیچ علائمی ندارند.

شما حتی در صورت داشتن سبک زندگی سالم و مدیریت خطرهای سایر بیماری قلبی ممکن است Lp(a) بالا داشته باشید. با پزشک خود صحبت کنید، اگر:

• سابقه شخصی یا خانوادگی بیماری قلبی زودرس (در مردان زودتر از 45 سال و در زنان زودتر از 55 سال) دارید

• سابقه خانوادگی مقادیر بالای Lp(a) دارید

• مبتلا به هیپرکلسترولمی فامیلی (FH) - بیماری ارثی که در اثر آن بدن به خوبی کلسترول LDL را باز یافت نمی‌کند - هستید



Lp(a) چیست؟

Lp(a) مخفف لیپوپروتئین-آ است و «لیپوپروتئین کم آ» خوانده می‌شود. این نوعی لیپوپروتئین است که از خانواده منتقل می‌شود و یکی از ریسک فاکتورهای رایج در بیماری‌های قلبی است.

تصور کنید خون شما مانند رودخانه‌ای در بدن شما جریان دارد که در آن قایق‌هایی به نام لیپوپروتئین، کلسترول و مواد مشابه را حمل می‌کنند. لیپوپروتئین-آ [Lp(a)] و لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL)، یا کلسترول «بد»، هر دو مسافری به نام ApoB-100 دارند، اما Lp(a) یک مسافر اضافی به نام Apo(a) هم دارد. اگر تعداد زیادی از قایق‌های Lp(a) در خون شما وجود داشته باشند، ممکن است به دیواره رگ‌های خونی شما بچسبند و رودخانه را باریک‌تر و جریان خون را دشوارتر کنند. پزشکان سطح Lp(a) را بررسی می‌کنند زیرا مقدار بیش از حد آن می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد.

• تقریباً از هر 5 نفر 1 نفر مبتلا به مقدار بالای Lp(a) است.

آیا عوامل دیگری هستند که من را در معرض خطر Lp(a) بالا قرار دهند؟

• قومیت - سیاهپوستان آفریقایی‌تبار و جمعیت آسیای جنوبی اغلب دارای بالاترین سطح Lp(a) هستند.

• ژنتیک - سطح Lp(a) شما بیشتر ژنتیکی است، اما برخی شرایط می‌توانند این مقدار را در خون شما افزایش دهند مانند دیابت، بیماری مزمن کلیوی و پاناسگی.

اگر یکی از اعضای نزدیک خانواده شما Lp(a) بالایی دارد، مهم است که شما هم آزمایش دهید و سایر اعضای خانواده مانند والدین، خواهر و برادر و فرزندان را تشویق کنید که این کار را انجام دهند. از پزشک خود در مورد انواع آزمایش‌های ژنتیک مانند غربالگری پیش‌ار سوال کنید.

در صورت داشتن Lp(a) بالا، چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

اگرچه تغییر در سبک زندگی نمی‌تواند سطح Lp(a) را کاهش دهد، اما مهم است که بتوانید خطر کلی ابتلا به بیماری قلبی را به روش‌های زیر کاهش دهید:



خواب کافی



محدود کردن مصرف الکل



متوقف کردن مصرف دخانیات



حفظ تناسب اندام



داشتن فعالیت بدنی



داشتن یک رژیم غذایی سالم



مدیریت عوامل خطر، به ویژه LDL کلسترول "بد"



مصرف دارو طبق دستور

در خصوص Lp(a) و چگونگی کاهش خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته در آینده با متخصص مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر به این نشانی مراجعه کنید heart.org/lpa