



American Heart Association.



Kuelewa Hatari Yangu ya Lp(a)

Njoo na karatasi hii kwenye miadi yako na uitumie kuongoza mazungumzo yako na mtaalamu wako wa huduma ya afya.

Kuelewa Lp(a)

Lipoprotini(a), au Lp(a), ni lipoprotini inayobeba kolesteroli kwenye damu yako. **Kiwango chako kwa kiasi kikubwa kinarithiwa, na kikiwa juu, kinaweza kuongeza hatari yako ya kupata ugonjwa wa moyo na kiharusi.**

Kipimo cha kawaida cha kolesteroli (kiwango cha mafuta) hakikagui kiwango chako cha Lp(a). Njia pekee ya kujua kiwango chako ni kupitia kipimo rahisi cha damu kilichoagizwa na mtaalamu wako wa huduma ya afya.

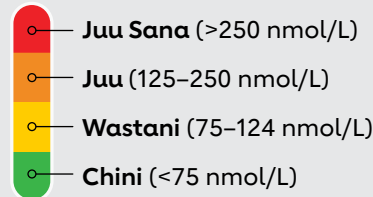
Miongozo ya sasa inapendekeza kuwa **kila mtu mzima anapaswa kupimwa Lp(a) angalau mara moja maishani mwake.** Kupimwa kunaweza kuwa hasa muhimu iwapo una:

- Historia ya familia au ya kibinafsi ya ugonjwa wa moyo wa mapema (umri wa chini ya miaka 55 kwa wanaume na chini ya umri wa miaka 65 kwa wanawake)
- Historia inayofahamika ya familia ya Lp(a) ya juu
- Utambuzi wa familial hypercholesterolemia (FH), hali ya kurithi ambayo watu wanaweza kuzaliwa wakiwa na viwango vya juu sana vya LDL.

Hatari yako ya ugonjwa wa moyo na kiharusi inategemea sababu kadhaa, sio tu Lp(a). Mtaalamu wako wa huduma ya afya anaweza kukuelezea maana ya kiwango chako cha Lp(a).

Kuelewa Kiwango Changu

Masafa ya Lp(a) kwa Ugonjwa wa Moyo na Hatari ya Kiharusi



Viwango hivi vinatokana na makadirio ya idadi ya watu na hatari ya mtu binafsi inategemea vigezo vingine kama vile umri na shinikizo la damu.

Kiwango changu cha Lp(a): _____

- Kiwango changu cha Lp(a) kinamaanisha nini?

- Je, kiwango changu cha Lp(a) kinahusiana vipi na afya yangu kwa ujumla?

- Je, wanafamilia wangu wanapaswa kupimwa pia?

Kuelewa Machaguo Yangu

Mabadiliko ya mtindo wa maisha hayapunguzi Lp(a), lakini yanasaidia kupunguza jumla ya hatari yako ya ugonjwa wa moyo na kiharusi.

- Je, kiwango changu cha Lp(a) kinaongeza hatari yangu ya kupata ugonjwa wa moyo au kiharusi?

- Ni mabadiliko gani ya mtindo wa maisha ninayoweza kufanya ili kupunguza hatari yangu?

- Je, kuna matibabu ninayopaswa kupata au kuendelea kupata ili kupunguza hatari yangu?

- Ni wapi ninaweza kupata taarifa zaidi kuhusu Lp(a)?

Chunguza rasilimali muhimu za Lp(a) katika heart.org/Lpa (tovuti ipo katika Kiswahili).