

# البروتين الدهني (أ): الخرافات مقابل الحقائق

**خرافة:** إذا كان مستوى البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL)، المعروف بالكوليسترول الضار، ضمن المعدل الطبيعي، فلا حاجة إلى إجراء اختبار البروتين الدهني (أ).



**حقيقة:** يختلف البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL)، المعروف بالكوليسترول الضار، عن البروتين الدهني (أ). ولا يقيس فحص الدهون في الدم أو اختبار الكوليسترول القياسي، مستوى البروتين الدهني (أ). قد يكون مستوى البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL) ضمن المعدل الطبيعي ومع ذلك يظل مستوى البروتين الدهني (أ) مرتفعاً. معرفة مستوى البروتين الدهني (أ)، ينبغي أن يطلب اختصاصي الرعاية الصحية إجراء اختبار منفصل لقياسه.



**خرافة:** لا يؤثر البروتين الدهني (أ) في صحة القلب.



**حقيقة:** إذا كان مستوى البروتين الدهني (أ) مرتفعاً، فقد يزداد خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. وتساعدك معرفة مستواه على اتخاذ خطوات مبكرة لحماية صحة القلب والدماغ.



**خرافة:** لا أعاني من أي أعراض، لذا لا بد أن مستوى البروتين الدهني (أ) لدي طبيعي.



**حقيقة:** قد يكون مستوى البروتين الدهني (أ) مرتفعاً لديك من دون أن تعلم بذلك، لأنه غالباً لا يسبب أعراضاً. توصي الإرشادات الحديثة بإجراء كل شخص بالغ الاختبار مرة واحدة على الأقل في حياته. يُعد إجراء الاختبار مهماً بشكل خاص في الحالات الآتية:



- تاريخ عائلي أو شخصي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية المبكرة (قبل سن 55 للرجال وقبل سن 65 للنساء)
- تاريخ عائلي معروف بارتفاع مستوى البروتين الدهني (أ)
- تشخيص بفرط كوليسترول الدم العائلي (FH)، وهو حالة وراثية قد يولد فيها الأشخاص بمستويات عالية جداً من البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL)

**خرافة:** لا ينتقل ارتفاع مستوى البروتين الدهني (أ) وراثياً بين أفراد العائلة.



**حقيقة:** يتحدد مستوى البروتين الدهني (أ) في الغالب بعوامل وراثية، وعند ارتفاعه قد يزداد خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. إذا كان مستوى البروتين الدهني (أ) لديك مرتفعاً، فيُنصح بإجراء اختبارات الجينات الوراثية لجميع أفراد العائلة. وهذا يعني فحص أفراد عائلتك المقربين، بمن في ذلك والداك وأشقائك وأطفالك، لاكتشاف من قد يكون معرضاً للخطر.



**خرافة:** لا يؤثر البروتين الدهني (أ) في الجميع بالطريقة نفسها، بمن في ذلك أنا.



**حقيقة:** قد تؤثر بعض العوامل في مستوى البروتين الدهني (أ) لديك. فقد يكون مستواه أعلى إذا كنت من أصول إفريقية أو من جنوب آسيا، أو قد يرتفع خلال مراحل معينة من الحياة مثل الحمل أو سن اليأس، أو لدى المصابين بأمراض الكلى أو الكبد أو الغدة الدرقية.



**خرافة:** يمكنني خفض مستوى البروتين الدهني (أ) من خلال اتباع نظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني بانتظام.



**حقيقة:** على الرغم من أن تغييرات نمط الحياة لا تؤدي إلى خفض مستوى البروتين الدهني (أ)، فإن بإمكانك اتخاذ الكثير من الخطوات التي تدعم صحة القلب. يمكنك تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية من خلال ما يلي:



- التحكم في ارتفاع الكوليسترول وضغط الدم
- اتباع نظام غذائي صحي للقلب
- الحفاظ على وزن صحي
- التحكم في ارتفاع الكوليسترول وضغط الدم
- وداء السكري
- تجنب منتجات التبغ
- ممارسة نشاطات بدنية بانتظام
- الحصول على 7 إلى 9 ساعات من النوم المريح كل يوم

**خرافة:** لا يغطي التأمين الصحي اختبار البروتين الدهني (أ).



**حقيقة:** تغطي معظم خطط التأمين هذا الاختبار. وعند الاتصال للتحقق من التغطية، يُرجى ذكر رمز CPT 83695. وإذا لم تشمل خطتك التأمينية هذا الاختبار، فقد يتمكن اختصاصي الرعاية الصحية من توجيهك إلى خيارات فحص ميسورة التكلفة.



لمزيد من المعلومات حول البروتين الدهني (أ)، تفضل بزيارة الموقع [heart.org/lpa](http://heart.org/lpa) (موقع الويب باللغة الإنجليزية).