

لیپوپروتین (a): افسانه ها در مقابل. حقایق

افسانه: اگر سطح کولسترول LDL (بد) من عادی باشد، من به تست لیپوپروتین (a) نیاز ندارم.



حقیقت: کولسترول LDL (بد) و لیپوپروتین (a)، با Lp(a)، متفاوت اند. یک معاینه لیپید یا معاینه استاندارد کلسترول، Lp(a) را اندازه گیری نمی کند. شما می توانید که LDL عادی داشته باشید و همچنان Lp(a) بالا داشته باشید. برای دانستن سطح خود، مسلکی مراقبت صحتی شما باید یک تست جداگانه Lp(a) سفارش دهد.



افسانه: Lp(a) بر صحت قلب من تأثیر نمی گذارد.



حقیقت: اگر شما Lp(a) بالایی دارید، خطر ابتلا به مرض قلبی و سکتة مغزی می تواند افزایش یابد. دانستن سطح تان به شما کمک میکند تا اقدامات اولیه را برای محافظت از صحت قلب و مغزتان بردارید.



افسانه: من هیچ علامتی ندارم، بنابراین Lp(a) من باید خوب باشد.



حقیقت: شما ممکن Lp(a) بالا داشته باشید و آنرا ندانید بخاطریکه این معمولاً هیچ علامتی ندارد. رهنمود های جدید توصیه میکند که بسیار بزرگسالان حداقل یک بار در طول زندگی خود معاینه شوند. اگر شما داشته باشید معاینه کردن مخصوصاً مهم است:



- سابقه خانوادگی یا شخصی امراض قلبی زودرس (زیر 55 برای مردان و کمتر از 65 برای زنان)
- تاریخچه خانوادگی شناخته شده برای سطح بالای Lp(a)
- تشخیص هایپرکولسترولیمیا خانوادگی (FH)، یک حالت ارثی که در آن مردم ممکن با سطوح بسیار بالای LDL تولد شوند

افسانه: Lp(a) بالا در خانواده ها انتقال نمی یابد.



حقیقت: سطح شما اکثراً ارثی است، و ژنیکه بالا باشد، این میتواند خطر امراض قلبی و سکتة مغزی را افزایش دهد. اگر سطح Lp(a) شما بالا باشد، معاینه آبخاری توصیه می شود. این به این معنی است که اعضای نزدیک خانواده تان، بشمول والدین، خواهر و برادر، و اطفال تان را برای یافتن دیگران که ممکن در معرض خطر باشند معاینه کنید.



افسانه: Lp(a) همه را یکسان متأثر نمیسازد، بشمول من.



حقیقت: بعضی از عوامل میتواند سطح Lp(a) شما را متأثر سازد. اگر شما دارای پیشینه افریقایی یا آسیای جنوبی باشید، در جریان مراحل زندگی مانند حامله داری یا تغییرات هورمونی، یا اگر شما امراض گرده، جیگر یا تایراید داشته باشید، سطح شما ممکن بالاتر باشد.



افسانه: من میتوانم Lp(a) خود را با غذای صحتی و فعالیت منظم فزیکه کاهش دهم.



حقیقت: درحالیکه تغییرات شیوه زندگی سطوح Lp(a) را کاهش نمیدهد، چیزهای زیادی وجود دارد که شما می توانید برای حمایت از صحت قلب تان انجام دهید. شما می توانید خطر ابتلا به امراض قلبی و سکتة مغزی را با موارد ذیل کاهش دهید:



- مدیریت کلسترول بالا، فشار خون و شکر
- خوردن یک رژیم غذایی سالم برای قلب
- حفظ وزن سالم
- داشتن فعالیت بدنی منظم
- پرهیز از محصولات تنباکو
- گرفتن 7-9 ساعت خواب آرام در هر روز

افسانه: بیمه صحتی معاینه Lp(a) را پوشش نمیدهد.



حقیقت: بیشتر پلان های بیمه این تست را پوشش میدهد. هنگامیکه شما برای چک کردن تماس میگیرید، CPT کد 83695 را ذکر کنید. اگر پلان شما آنرا پوشش ندهد، مسلکی مراقبت های صحتی شما ممکن به اشاره کردن شما به گزینه های معاینه ارزانتر قادر باشد.

