

ارتفاع مستوى البروتين الدهني (أ): ما الخطوات التالية؟



دليل بسيط لمساعدتك على التحدث مع طبيبك حول نتائجك.

1. ما الذي ينبغي لي معرفته؟

قد يكون اكتشاف أن لديك مستوى مرتفعًا من البروتين الدهني (أ)، أو Lp(a)، أمرًا مفاجئًا لأنه عادةً لا تظهر له أي أعراض. لست وحدك - يعاني شخص واحد من كل خمسة أشخاص في جميع أنحاء العالم من ارتفاع مستوى البروتين الدهني (أ). قد يؤدي ارتفاع مستوى البروتين الدهني (أ) إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، ولكن يعتمد خطر الإصابة الإجمالي على العديد من العوامل، وليس فقط على مستوى البروتين الدهني (أ). هناك خطوات يمكنك اتخاذها لحماية قلبك ودماعك. على الرغم من عدم وجود دواء مصمم خصيصًا لخفض مستوى البروتين الدهني (أ)، فإن العادات الصحية وإدارة عوامل الخطر الأخرى يمكن أن تساعد. وبما أن مستوى البروتين الدهني (أ) ينتقل غالبًا بالوراثة، فمن المستحسن أن يخضع أقاربك المقربون للاختبار أيضًا.

مستوى البروتين الدهني (أ) لدي: _____

يمكن أن تساعدك هذه الأسئلة على توجيه محادثتك مع اختصاصي الرعاية الصحية أثناء زيارتك.

حول خطة الرعاية الخاصة بي



ما الذي يمكنني فعله للحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية؟

هل أحتاج إلى البدء بتناول أي أدوية أو تغييرها؟

كيف سيتم تتبع صحة قلبي مع مرور الوقت؟

هل توجد مجموعات دعم أو موارد للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستوى البروتين الدهني (أ)؟

عوامل أخرى

حول خطر إصابتي



ماذا يعني مستوى البروتين الدهني (أ) لدي بالنسبة إلى خطر إصابتي بأمراض القلب أو السكتة الدماغية بشكل عام؟

كيف تؤثر مؤشرات الأخرى (مثل الكوليسترول، ضغط الدم، سكر الدم) في خطر إصابتي؟

هل ينبغي أن يخضع والدي أو إخوتي أو أطفالي للفحص؟

هل يمكن أن يكون هذا مرتبطًا بحالة عائلية مثل فرط كوليسترول الدم العائلي (FH)؟

عوامل أخرى:

(استخدم الجزء الخلفي لتدوين ملاحظات من زيارتي — ما ينبغي أن أفعله، وخطط المتابعة، والخطوات العائلية، والأهداف، أو التذكيرات)

يُعد فهم مستوى البروتين الدهني (أ) خطوة مهمة في العناية بصحة القلب.

خطواتي التالية



هذه المساحة مخصصة لتدوين الملاحظات من زيارة اليوم

أهدافي



أسئلة أو تذكيرات:



ما تعلمته اليوم



ما سأفعله بعد ذلك



- تحديد موعد لزيارة متابعة
- الحصول على فحوصات مخبرية أو اختبارات
- التحدث مع طبيبي بشأن خطة علاجي
- عوامل أخرى: _____

الاعتبارات العائلية

أي من أفراد عائلتي قد يحتاج إلى إجراء فحوصات أو متابعة؟



