Lp(a) ya juu: Ni Nini Kinachofuata?

Mwongozo rahisi wa kukusaidia kuzungumza na daktari wako kuhusu matokeo yako.

1. Ninapaswa Kufahamu Nini?

Kugundua kuwa una kiwango cha juu cha lipoprotini(a), au Lp(a), kunaweza kushangaza kwa sababu kwa kawaida haina dalili zozote. Hauko peke yako — takriban mtu 1 kati ya watu 5 duniani kote ana kiwango cha juu cha Lp(a). Kiwango cha juu cha Lp(a) kinaweza kuongeza hatari yako ya kupata ugonjwa wa moyo na kiharusi, lakini hatari yako ya jumla inategemea mambo mengi, si Lp(a) pekee. Kuna hatua unazoweza kuchukua ili kulinda moyo na ubongo wako. Ingawa bado hakuna dawa iliyotengenezwa mahususi kwa ajili ya kupunguza Lp(a), tabia za kiafya na kudhibiti viashiria vingine vya hatari kunaweza kusaidia. Kwa sababu kiwango chako cha Lp(a) kwa kiasi kikubwa kinarithiwa, ni wazo zuri kwa jamaa zako wa karibu kupimwa pia.

Kiwango changu cha Lp(a): ____________________________

Maswali haya yanaweza kusaidia kuongoza mazungumzo yako na mtaalamu wako wa afya wakati wa ziara yako.

Kuhusu Hatari Yangu

- ❑ Kwa ujumla kiwango cha Lp(a) yangu kinamaanisha nini kuhusu hatari ya ugonjwa wa moyo au kiharusi?

  ____

- ❑ Nambari zangu nyingine za (kolesteroli, shinikizo la damu, kisukari) zinaathiri vipi hatari yangu?

  ____

- ❑ Je, wazazi, ndugu, au watoto wangu wanapaswa kupimwa?

  ____

- ❑ Je, hii inaweza kuhusiana na hali ya kifamilia kama vile familial hypercholesterolemia (FH)?

  ____

- ❑ Nyingine:

  ____

Kuhusu Mpango Wangu wa Utunzaji

- ❑ Nitafanya nini sasa ili kupunguza hatari yangu ya ugonjwa wa moyo na kiharusi?

  ____

- ❑ Je, ninafaa kuanza au kubadilisha matibabu yoyote?

  ____

- ❑ Je, afya yangu ya moyo itafuatiliwa vipi kwa muda?

  ____

- ❑ Je, kuna vikundi vya msaada au rasilimali za watu walio na Lp(a) ya juu?

  ____

- ❑ Nyingine

  ____

(Tumia upande wa nyuma kwa madokezo kutoka kwenye ziara yangu — nini cha kufanya, mipango ya ufuatiliaji, hatua za kifamilia, malengo, au vikumbusho)

Kuelewa kiwango chako cha Lp(a) ni hatua muhimu katika kutunza moyo wako.

Hatua Zangu Zinazofuata

Nafasi hii ni ya madokezo kutoka kwa ziara ya leo

Nilichojifunza leo

___

___

___

Kitu nitakachofanya baadaye

- ❑ Ratibu ziara ya kufuatilia
- ❑ Fanya vipimo vya maabara au uchunguzi
- ❑ Zungumza na daktari wangu kuhusu mpango wangu wa utunzaji
- ❑ Nyingine: ___

Mazingatio ya familia

Ni nani katika familia yangu anayeweza kuhitaji kupimwa au ufuatiliaji?

___

Malengo yangu

___

___

Maswali au vikumbusho:

___

___

Tembelea **heart.org/lpa** (tovuti katika Kiingereza) ili kujifunza zaidi na kupata zana zinazoweza kukusaidia katika hatua zako zinazofuata.

Hakimiliki © 2026 American Heart Association, Inc. 2/26