



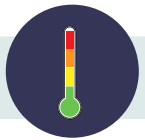
**Короткий посібник, який допоможе вам обговорити результати аналізів із лікарем.**

## 1. Що мені варто знати?

Новина про те, що у вас високий рівень ліпопротеїну(а), або ЛП(а), може бути несподіваною, оскільки зазвичай це не супроводжується жодними симптомами. Ви не самотні — приблизно в 1 з 5 людей у всьому світі спостерігається високий рівень ЛП(а). Високий рівень ЛП(а) може підвищити ризик серцево-судинних захворювань та інсульту, проте загальний ризик залежить від багатьох факторів, а не лише ЛП(а). Існують кроки, які ви можете зробити для захисту свого серця та мозку. Хоча спеціально розроблених ліків для зниження рівня ЛП(а) поки не існує, здоровий спосіб життя та контроль інших факторів ризику можуть допомогти. Оскільки ваш ген ЛП(а) переважно успадковується, вашим близьким родичам також варто зробити цей аналіз.

Мій рівень ЛП(а): \_\_\_\_\_

Ці запитання допоможуть вам побудувати розмову з лікарем під час візиту.



### Про мої ризики

- Що мій рівень ЛП(а) означає для загального ризику серцево-судинних захворювань або інсульту?  
\_\_\_\_\_
- Які інші мої показники (холестерин, артеріальний тиск, рівень цукру в крові) впливають на ризик для мене?  
\_\_\_\_\_
- Чи варто моїм батькам, братам, сестрам або дітям також зробити цей аналіз?  
\_\_\_\_\_
- Чи може це бути пов'язано зі спадковим станом, наприклад сімейною гіперхолестеринемією (СГ)?  
\_\_\_\_\_
- Інше:  
\_\_\_\_\_



### Про мій план оздоровлення

- Що я можу зробити вже зараз, щоб знизити ризик серцево-судинних захворювань та інсульту?  
\_\_\_\_\_
- Чи потрібно мені починати приймати ліки або змінювати поточне лікування?  
\_\_\_\_\_
- Як стан здоров'я мого серця буде відстежуватися із часом?  
\_\_\_\_\_
- Чи існують групи підтримки або ресурси для людей із високим рівнем ЛП(а)?  
\_\_\_\_\_
- Інше:  
\_\_\_\_\_

(Використовуйте зворотний бік для нотаток після візиту — що робити, план подальших дій, кроки для сім'ї, цілі або нагадування.)

**Знання свого рівня ЛП(а) — це важливий крок у турботі про власне серце.**



## Мої наступні кроки

Це місце для нотаток за результатами сьогоднішнього візиту



### Що я дізнався(-лася) сьогодні

---

---

---



### Мої цілі

---

---



### Запитання або нагадування:

---

---



### Мої подальші дії

- Запланувати повторний візит
- Здати аналізи або пройти обстеження
- Обговорити з лікарем мій план оздоровлення
- Інше: \_\_\_\_\_



### Сімейні обставини

Кому з моїх рідних варто зробити аналіз або пройти обстеження?

---

