



# Kuelewa Kipimo cha Lp(a)

1

## Lipoprotini(a) ni nini?

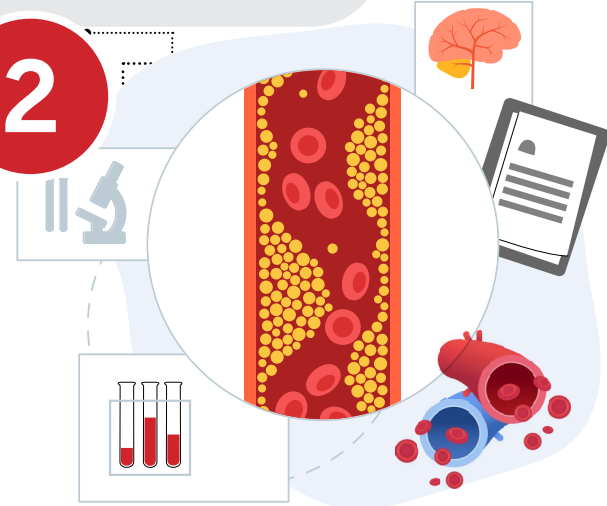
Lipoprotini(a), au Lp(a), ni lipoprotini inayobeba kolesteroli kwenye damu yako. **Kiwango chako kwa kiasi kikubwa kinarithiwa**, na kikiwa juu, kinaweza kuongeza hatari yako ya kupata ugonjwa wa moyo na kiharusi. **Takriban mtu 1 kati ya 5 wana Lp(a) ya juu**, na wengi hawana dalili.

## Nitapimwa vipi?

Kipimo cha kawaida cha kolesteroli hakipimi kiwango cha Lp(a). **Ili kujua kiwango chako, mwombe mtaalamu wako wa afya akufanyie kipimo cha Lp(a)**. Miongozo ya sasa inapendekeza kuwa **kila mtu mzima apimwe angalau mara moja maishani mwake**. Kupimwa kunaweza kuwa hasa muhimu iwapo una:

- Historia ya familia au ya kibinafsi ya ugonjwa wa moyo wa mapema (umri wa chini ya miaka 55 kwa wanaume na chini ya umri wa miaka 65 kwa wanawake)
- Historia inayofahamika ya familia ya Lp(a) ya juu
- Utambuzi wa wa familial hypercholesterolemia (FH), hali ya kurithi ambayo watu wanaweza kuzaliwa wakiwa na viwango vya juu sana vya LDL

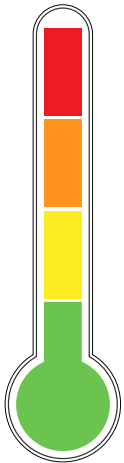
2



3

## Je, matokeo yangu yanamaanisha nini?

Hatari ya ugonjwa wa moyo na kiharusi huchangiwa na mambo mengi, na Lp(a) ni mojawapo ya mambo hayo. Iwapo viwango vyako vya Lp(a) ni **125 nmol/L (50 mg/dL) au juu zaidi**, hatari yako ya ugonjwa wa moyo na kiharusi inaweza kuongezeka, na ikiwa kiwango chako ni **250 nmol/L (100 mg/dL) au juu zaidi**, hatari yako inaweza kuongezeka maradufu. Mtaalamu wako wa afya anaweza kukuelezea nini maana ya kiwango chako kwako na kukusaidia kupanga hatua zinazofuata.



4

## Ninawezaje kupunguza hatari yangu?

Ingawa mabadiliko ya mtindo wa maisha hayawezi kupunguza viwango vya Lp(a), ni muhimu kupunguza hatari ya jumla ya ugonjwa wa moyo na kiharusi kwa:



Kudhibiti vigezo vingine vya hatari kama vile kolestroli, shinikizo la damu, na kisukari



Kula mlo wenye afya kwa moyo



Kufanya mazoezi ya mwili mara kwa mara



Kudumisha uzani salama



Kuepuka bidhaa za tumbaku



Kupata saa 7-9 za usingizi wenye utulivu kila siku.

5

## Je, bima yangu ya afya inasimamia kipimo cha Lp(a)?

Mipango mingi ya bima hugharamikia kipimo hiki. Unapopiga simu ili kuangalia, taja **Msimbo wa CPT wa 83695**. Ikiwa bima yako haigharamii, mtaalamu wako wa afya anaweza kukusaidia kupata machaguo ya vipimo ambavyo ni nafuu zaidi.

Iwapo kiwango chako cha Lp(a) kipo juu, **uchunguzi wa mfuatano unapendekezwa**. Hii inamaanisha kuwapima wanafamilia wako wa karibu, wakiwemo wazazi wako, ndugu zako, na watoto wako ili kuwapata wengine ambao wanaweza kuwa katika hatari.

**Kuzungumza na mtaalamu wako wa huduma ya afya kuhusu Lp(a) na jinsi ya kupunguza hatari yako ya kupatwa na ugonjwa wa moyo na kiharusi.** Jifunze zaidi katika [heart.org/Lpa](http://heart.org/Lpa) (tovuti katika Kiswahili)