



1

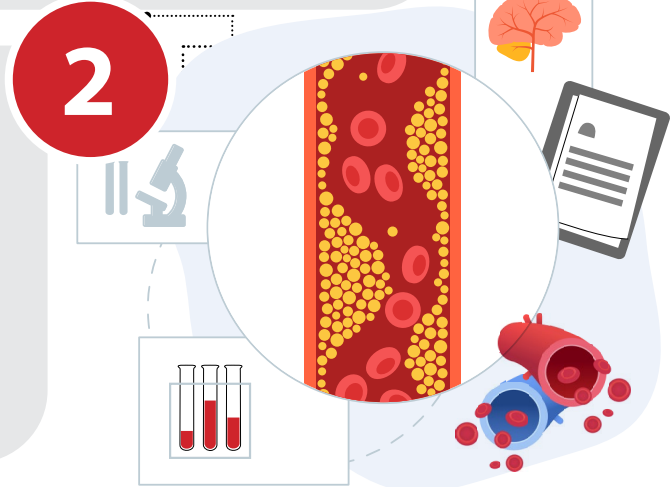
Що таке ліпопротеїн(а)?

Ліпопротеїн(а), або ЛП(а), — це ліпопротеїн у крові, що переносить холестерин. Його рівень переважно успадковується, і якщо він високий, це може підвищити ризик серцево-судинних захворювань та інсульту. Приблизно 1 із 5 людей має високий рівень ЛП(а), і в багатьох при цьому відсутні симптоми.

Як мені зробити аналіз?

Звичайний аналіз на холестерин (ліпідний профіль) не вимірює ЛП(а). Щоб дізнатися свій рівень, попросіть свого лікаря призначити аналіз на ЛП(а). Сучасні рекомендації радять кожному дорослому зробити такий аналіз принаймні раз у житті. Зробити аналіз на ЛП(а) особливо важливо, якщо до вас застосовуються такі критерії:

- Сімейний або особистий анамнез передчасних серцево-судинних захворювань (вік до 55 років для чоловіків і до 65 років для жінок)
- Відомий сімейний анамнез високого рівня ЛП(а)
- Сімейна гіперхолестеринемія (СГ) — спадковий стан, за якого люди можуть народжуватися з дуже високим рівнем ЛПНЩ

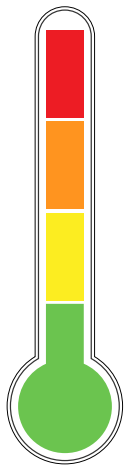


2

3

Як інтерпретувати мої результати?

Ризик серцево-судинних захворювань та інсульту залежить від багатьох факторів, і рівень ЛП(а) є одним із них. Якщо ваш рівень ЛП(а) становить **125 нмоль/л (50 мг/дл) або вище**, ризик виникнення серцево-судинних захворювань та інсульту може зрости, а якщо ваш рівень становить **250 нмоль/л (100 мг/дл) або вище** — цей ризик може подвоїтися. Ваш лікар пояснить, що цей показник означає саме для вас, і допоможе спланувати подальші кроки.



4

Як я можу знизити свій ризик?

Хоча зміна способу життя не призведе до зниження рівнів ЛП(а), важливо зменшити загальний ризик серцево-судинних захворювань та інсульту, дотримуючись таких рекомендацій:



Контроль інших факторів ризику, як-от холестерин, артеріальний тиск і діабет



Дотримання корисної для серця дієти



Регулярна фізична активність



Підтримка нормальної ваги тіла



Відмова від вживання тютюнових виробів



Повноцінний сон тривалістю 7–9 годин щодня

5

Чи покріє моє медичне страхування аналіз на ЛП(а)?

Більшість планів страхування покривають цей аналіз. У разі дзвінка для уточнення інформації вкажіть код **СРТ 83695**. Якщо ваш план медичного страхування не покриває це, ваш лікар може допомогти знайти більш доступні варіанти проведення аналізу.

Якщо у вас високий рівень ЛП(а), рекомендовано провести **каскадний скринінг**. Це означає, що вашим близьким родичам — батькам, братам, сестрам і дітям — варто також здати цей аналіз, щоб виявити, чи є вони в зоні ризику.

Поговоріть зі своїм лікарем про ЛП(а) та способи зниження ризику серцево-судинних захворювань і інсульту. Дізнайтеся більше на вебсайті heart.org/Lpa (вебсайт доступний англійською мовою)