

Pamumuhay nang May Mataas na Lipoprotein(a) – Ano ang Kailangan Mong Malaman

Ano ang Lipoprotein(a) [Lp(a)]?

Ang Lipoprotein(a), o Lp(a), ay isang uri ng partikula ng taba sa iyong dugo. Nagdadala ito ng kolesterol at iba pang mga taba sa pamamagitan ng iyong dugo. Habang ang ilang lipoprotein ay itinuturing na "mabuti" o "masamang" kolesterol, ang Lp(a) ay kilala bilang isang genetikong lipoprotein, na nangangahulugang ang mga antas nito ay kadalasang nama-mana mula sa iyong pamilya.



Paano Nakakaapekto ang Lp(a) sa Kalusugan ng Iyong Puso?

Ang mataas na antas ng Lp(a) ay nagdaragdag sa iyong panganib para sa sakit sa puso at stroke dahil maaari itong magsanhi ng pagkabuo ng plaque sa iyong mga arterya. Ang pagkabuo ng plaque na ito (tinatawag na atherosclerosis) ay ginagawang matigas at makitid ang iyong mga arterya, na maaaring humantong sa malulubhang problema tulad ng mga atake sa puso, heart failure, o stroke.

Paano Ka Nagkakaroon ng Mataas na Lp(a)?

- **Genetika:** Mga nasa 80-90% ng iyong mga antas ng Lp(a) ay natutukoy sa pamamagitan ng iyong mga gene. Kung ang isang magulang ay may mataas na Lp(a), ikaw ay mas malamang na magkakaroon din nito.
- **Mga Nakapirming Antas:** Sa edad na 5, ang iyong antas ng Lp(a) ay karaniwang nakatakda na nang pang-habang-buhay. Di-tulad ng regular na kolesterol, ang mga pagbabago sa pamumuhay tulad ng diyeta o ehersisyo ay hindi makabuluhang magpapababa ng mga antas ng Lp(a).



Alam mo ba?

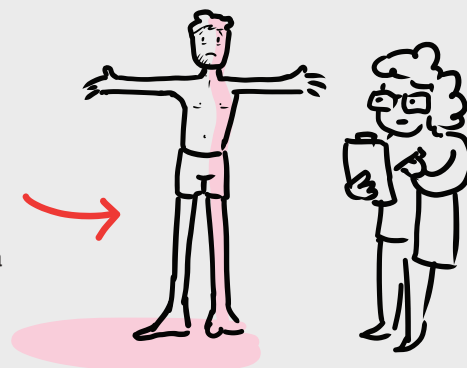
1 sa 5 mga tao sa buong mundo ay may mataas na antas ng Lp(a), ngunit marami ang hindi ito nalalaman dahil walang malilinaw na sintomas.

Bakit Ka Dapat Magpasuri para sa Lp(a)?

Karamihan sa mga taong may mataas na Lp(a) ay walang anumang mga sintomas hanggang sa magkaroon sila ng cardiovascular na sakit. Dahil ang mga regular na pagsusuri sa kolesterol ay hindi sumusuri sa Lp(a), kailangan mo ng isang espesipikong pagsusuri para rito.

Humiling ng pagsusuri kung:

- Nagkaroon ka ng atake sa puso o stroke.
- Isang miyembro ng iyong pamilya ay nagkaroon ng atake sa puso o stroke bago ang edad na 55 (mga lalaki) o 65 (mga babae).
- Mayroon kang mataas na kolesterol na hindi bumubuti sa paggagamot.
- Mayroon kang aortic valve stenosis (pagkitid ng balbula sa iyong puso).



Paano Sinusuri ang Lp(a)?

Ang pagsusuri para sa Lp(a) ay simple. Ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay kukuha ng sample ng dugo. Hindi mo kailangang mag-fasting o maghanda para sa pagsusuring ito, at kadalasan ay maaari itong gawin sa panahon ng isang regular na pagsusuri sa dugo.

Ano ang ibig sabihin ng mga resulta? Ang mataas na Lp(a) ay karaniwang tinutukoy na mga antas na nasa itaas ng 50 mg/dL o 120 nmol/L, depende sa lab.

1 sa 10

ng mga Canadian ay
apektado ng ASCVD



1 sa 5

ng mga Canadian
ay may mataas na Lp(a)



Mga Bagong Paggagamot sa Abot-Tanaw

Sa kasalukuyan, walang partikular na gamot na inaprubahan upang mas mapababa ang mga antas ng Lp(a). Gayunpaman, maraming mga paggagamot ang sinasaliksik sa mga klinikal na pagsubok. Maaaring subaybayan ng iyong doktor ang kalusugan ng iyong puso at magrekomenda ng mga paraan upang pamahalaan ang iyong mga panganib, sa pansamantala.

Umaksyon Ngayon

Kung sa palagay mo ay posibleng mayroon kang mataas na Lp(a) o may kasaysayan ng sakit sa puso sa pamilya, maki-pag-usap sa iyong doktor tungkol sa pagkuha ng pagsusuri. Ang maagang deteksyon at pagbabago ng pamumuhay ay maaaring makatulong na protektahan ang kalusugan ng iyong puso.

Mission

Ang HeartLife Foundation ay isang hinihimok-ng-pasyenteng kawanggawa na ang misyon ay baguhin ang kalidad ng buhay ng mga taong may cardiovascular na sakit, sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan, pagtuturo, at pag-e-empower sa global na komunidad. Layunin naming lumikha ng mga pangmatagalang solusyon, humimok ng pagbabago, at bumuo ng mas malusog na pamumuhay para sa mga pasyente, tagapag-alaga, at pamilya sa buong mundo.

Para sa karagdagang impormasyon sa Lp(a) at iba pang suporta, mangyaring bisitahin kami sa heartlife.ca/academy/

Paano Bawasan ang Iyong Cardiovascular na Panganib

Kahit na hindi mo mababago ang iyong antas ng Lp(a) gamit ang diyeta o ehersisyo, may mga paraan upang bawasan ang iyong pangkalahatang panganib para sa sakit sa puso:

- **Malusog na Diyeta:** Sundin ang isang diyetang mayaman sa malulusog na taba (tulad ng mani, isda, at langis ng olibo), maraming gulay, at whole grains. Limitahan ang mga di-malulusog na taba at asukal.
- **Regular na Pag-e-ehersisyo:** Gawing target ang 30 mga minuto ng katamtamang aktibidad, gaya ng paglalakad o pagbibisikleta, bawat araw.
- **Tumigil sa Paninigarilyo:** Ang paninigarilyo ay nagdaragdag sa iyong panganib para sa sakit sa puso.



Suporta at Mga Mapagkukunan

Ang pagiging diagnosed ng mataas na Lp(a) ay maaaring nakakalipos, ngunit hindi ka nag-iisa. Ang pagkonekta sa isang grupo ng suporta o pakikipag-usap sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay makakatulong sa iyo na pamahalaan ang iyong kalusugang mental at emosyonal.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang: www.heartlife.ca



Para sa karagdagang impormasyon sa Lp(a) at iba pang suporta, mangyaring bisitahin kami sa heartlife.ca/academy/



HeartLifeTM
FOUNDATION

SUPPORTADO NG

TD TD **READY**
COMMITMENT



www.heartlife.ca

It's About Life, Not FailureTM
Charitable Registration No. 76199 7493 RR0001.