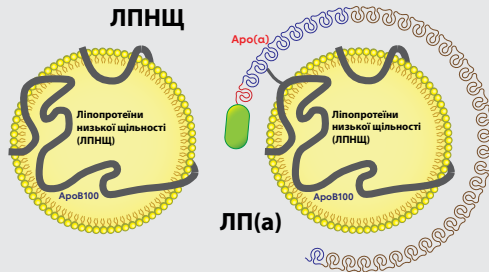




## Що таке ЛП(а)?

- Ліпопротеїн(а), або ЛП(а), — це ліпопротеїн у крові, що переносить холестерин. **Його рівень переважно успадковується.**
- Високий рівень ЛП(а) спостерігається приблизно в 1 з 5 людей у всьому світі**
- ЛП(а) схожий на ліпопротеїни низької щільності (ЛПНЩ), які часто називають «поганим» холестерином, але він має додатковий білок, що називається апо(а). Цей додатковий білок робить ЛП(а) більш схилюючим, ніж ЛПНЩ, спричиняти накопичення бляшок в артеріях і погіршувати кровотік. **Коли у вас високий рівень ЛП(а), таке накопичення бляшок і погіршення кровотоку можуть підвищити ризик серцевого нападу, інсульту, захворювання периферичних артерій та стенозу аорти.**

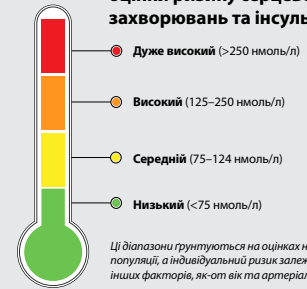


Частки ЛПНЩ та ЛП(а)

## Чому мені важливо знати свій рівень ЛП(а)?

- 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.

### Діапазони рівнів ЛП(а) для оцінки ризику серцево-судинних захворювань та інсульту



У більшості людей симптоми відсутні.

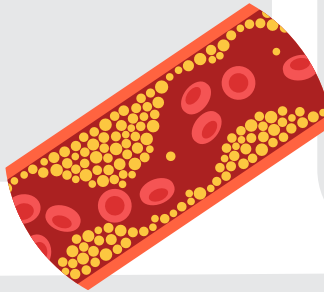
Простий аналіз крові може показати ваш рівень ЛП(а). Сучасні рекомендації радять **кожному дорослому зробити такий аналіз принаймні раз у житті**. Зробити аналіз на ЛП(а) особливо важливо, якщо до вас застосовуються такі критерії:

- Сімейний або особистий анамнез передчасних серцево-судинних захворювань (мається на увазі 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

## Чи існують інші фактори, які підвищують ризик підвищення рівня ЛП(а)?

- Рівні ЛП(а) мають тенденцію до **підвищення в людей африканського походження та представників південноазійських популяцій.**
- Вони також можуть зростати на певних етапах життя, зокрема під час **вагітності та менопаузи.**
- Такі стани, як захворювання нирок, печінки та розлади щитовидної залози, можуть підвищувати рівень ЛП(а).

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



## Що робити, якщо в мене високий рівень ЛП(а)?

Хоча зміни способу життя не знижують рівень ЛП(а), ви можете зменшити загальний ризик серцево-судинних захворювань та інсульту, якщо будете:



Стежити за іншими показниками, як-от холестерин, тиск і цукор у крові



Харчуватися корисними для серця продуктами



Регулярно займатися спортом



Підтримувати здорову вагу тіла



Уникати вживання тютюнових виробів



Повноцінно спати 7–9 годин щодня

**Знання свого рівня ЛП(а) допомагає вам і вашому лікарю зрозуміти ступінь ризику та вжити заходів для захисту вашого серця.** Дізнайтеся більше на вебсайті [heart.org/lpa](http://heart.org/lpa) (вебсайт доступний англійською мовою)