

التعايش مع ارتفاع مستوى البروتين الدهني (أ) ما تحتاج لمعرفته

كيف يؤثر Lp(a) على صحة قلبك؟

ارتفاع مستويات Lp(a) قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية، نظرًا لأنه يُمكن أن يُسبب تراكم اللويحات داخل الشرايين. هذه الترسبات تُعرف طبيًا بتصلب الشرايين، وهي تؤدي إلى فقدان مرونة الشرايين وضيقها، ما يُمكن أن يُسفر عن مشاكل صحية خطيرة مثل الأزمات القلبية، أو ضعف عضلة القلب، أو حتى السكتات الدماغية.



ما هو البروتين الدهني (أ) Lp(a)؟

البروتين الدهني (أ)، المعروف اختصارًا بـ Lp(a)، هو أحد أنواع الجزيئات الدهنية الموجودة في الدم. تتمثل مهمته في نقل الكوليسترول والدهون الأخرى عبر مجرى الدم. بخلاف بعض البروتينات الدهنية الأخرى التي تُصنّف إلى كوليسترول "جيد" أو "سيء"، يُعد Lp(a) بروتينًا دهنيًا ذا طابع وراثي، أي أن مستوياته في الجسم غالبًا ما تُورث من الآباء.

كيف يُصاب الشخص بارتفاع مستوى Lp(a)؟

- **الوراثة:** الجينات هي العامل الرئيسي وراء ارتفاع Lp(a)، إذ تحدّد نحو 80-90% من مستوياته في الجسم. لذا، إذا كان أحد الوالدين يعاني من هذا الارتفاع، فمن المحتمل جدًا أن يرثه الأبناء.
- **مستويات مستقرة:** عادةً ما يستقر مستوى Lp(a) في الجسم عند سن الخامسة، ولا يتغير كثيرًا بعد ذلك. وعلى عكس الكوليسترول التقليدي، فإن تغييرات نمط الحياة كالنظام الغذائي أو ممارسة التمارين لا تُحدث فرقًا كبيرًا في مستوياته.

هل تعلم؟



واحد من كل خمسة أشخاص في العالم يُعاني من ارتفاع Lp(a)، إلا أن أغلبهم لا يعلمون بذلك نظرًا لغياب الأعراض الظاهرة.

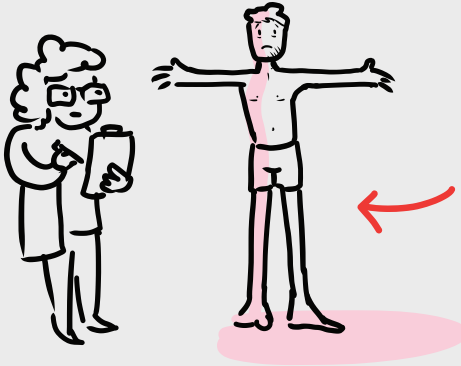
There is hope. With the right treatment and support you can manage Lp(a) and live the quality of life you deserve.

لماذا يجب عليك إجراء فحص Lp(a)؟

غالبًا لا تظهر أي أعراض واضحة على المصابين بارتفاع Lp(a) حتى يواجهوا مشاكل في القلب أو الأوعية الدموية. كما أن فحوصات الكوليسترول العادية لا تقيس مستوى Lp(a)، لذا لا بد من طلب فحص مخصص له.

اطلب إجراء فحص إذا:

- سبق لك الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.
- لديك تاريخ عائلي من الإصابة بنوبات قلبية أو سكتات دماغية قبل سن 55 لدى الرجال أو 65 لدى النساء.
- كنت تُعاني من ارتفاع مزمن في الكوليسترول رغم تلقي العلاج.
- شُخصت بحالة تضيق الصمام الأبهري (ضيق الصمام الرئيسي في القلب).



كيف يُجرى فحص Lp(a)؟

فحص Lp(a) يُعد من الفحوصات البسيطة، حيث يتم أخذ عينة دم من قِبل مقدم الرعاية الصحية. لا حاجة للصيام أو لأي تحضيرات خاصة، ويُمكن دمجه بسهولة ضمن فحص الدم الروتيني.

ماذا تعني النتائج؟

عادةً ما يُعتبر مستوى Lp(a) مرتفعًا إذا تجاوز 50 ملغ/ديسيلتر أو 120 نانومول/لتر، مع الأخذ بعين الاعتبار اختلاف القيم المرجعية من مختبر لآخر.

كيفية تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية

رغم أن تغييرات نمط الحياة لا تُقلل من مستوى Lp(a) نفسه، إلا أنها تُساعد في تقليل خطر الإصابة بالأمراض القلبية بشكل عام:

- **نظام غذائي صحي:** ركّز على تناول الدهون الصحية مثل المكسرات، الأسماك، وزيت الزيتون، إلى جانب الخضراوات والحبوب الكاملة. وقلل من الدهون المشبعة والسكريات المكررة.
- **ممارسة التمارين بانتظام:** حاول الالتزام بما لا يقل عن 30 دقيقة من النشاط البدني المعتدل مثل المشي أو ركوب الدراجة يوميًا.
- **الإقلاع عن التدخين:** التدخين يُضاعف من خطر الإصابة بأمراض القلب.
- **إدارة الحالات الصحية المصاحبة:** تأكد من المتابعة مع طبيبك للسيطرة على مشاكل مثل ارتفاع الكوليسترول، ضغط الدم المرتفع، أو السكري.



الدعم والموارد

قد يكون تشخيص ارتفاع Lp(a) تجربة مثيرة للقلق، لكنك لست وحدك. التحدث إلى مقدم رعاية صحية أو الانضمام إلى مجموعة دعم يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على صحتك النفسية والعاطفية.

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة: www.heartlife.ca



علاجات جديدة في الأفق

حتى الآن، لا يوجد علاج دوائي مُعتمد خصيصًا لخفض مستويات Lp(a). ولكن، هناك العديد من العلاجات الجديدة قيد البحث والتجريب ضمن دراسات سريرية واعدة. في هذه الأثناء، يُمكن لطبيبك أن يُتابع حالتك عن كثب ويُوصي باستراتيجيات للحد من المخاطر المرتبطة بالقلب.

اتخذ إجراءً الآن

إذا كنت تشك في إصابتك بارتفاع Lp(a)، أو لديك تاريخ عائلي في الإصابة بأمراض القلب، فلا تتردد في استشارة طبيبك لإجراء الفحص. فالكشف المبكر، إلى جانب تبني نمط حياة صحي، يمكن أن يُحدث فرقًا كبيرًا في حماية قلبك.

مهمتنا

مؤسسة "هارت لايف" هي جهة خيرية تُركّز على خدمة المرضى، وتسعى إلى تحسين جودة حياة الأفراد المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية من خلال إشراك وتمكين المجتمعات حول العالم. تهدف المؤسسة إلى توفير حلول صحية مستدامة، وتعزيز الابتكار، والمساهمة في بناء مستقبل أكثر صحة للمرضى ومقدمي الرعاية وعائلاتهم في كل مكان.

لمزيد من المعلومات حول برنامج Lp(a) وغيره من أشكال الدعم،
يُرجى زيارة موقعنا الإلكتروني:
heartlife.ca/academy



www.heartlife.ca

It's About Life, Not Failure™

Charitable Registration No. 76199 7493 RR0001.

