

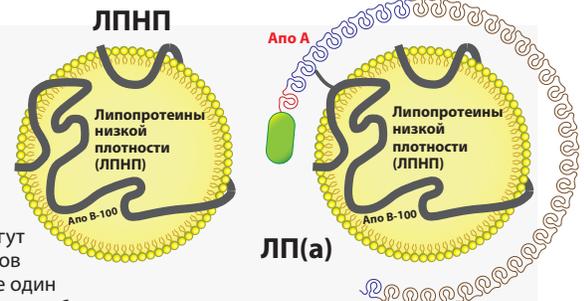


Миф 1

Если я знаю свой уровень «плохого» холестерина ЛПНП, мне не нужен анализ на ЛП(а)

Факт. Лipopротейн (а), который обычно сокращают до ЛП(а), и холестерин ЛПНП это разные вещи. Хотя и там, и там есть вредный, или «плохой», холестерин, они отличаются по составу и могут по-разному влиять на повышение риска заболеваний сердца. ЛПНП в основном состоит из эфиров холестерина и белка апо В на поверхности. ЛП(а) имеет сходный состав с ЛПНП, но содержит еще один белок под названием аполиipopротейн (А) (апо А), присоединенный к апо В. Эта разница в структуре добавляет уникальные свойства ЛП(а), что потенциально может привести к увеличению образования бляшек, воспалению и свертыванию крови в артериях из-за схожести апо А с плазминогеном — белком, участвующим в регуляции свертывания крови.

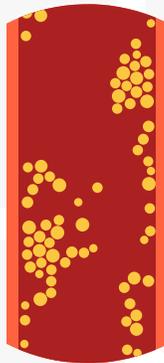
Можно иметь **нормальный уровень ЛПНП и высокий уровень ЛП(а)**. Поскольку в **стандартном анализе на холестерин не проверяют уровень ЛП(а)**, спросите у врача об анализе на ЛП(а).



Миф 2

Мне не нужно знать свой уровень ЛП(а), поскольку это не влияет на здоровье

Факт. Слишком большое количество ЛП(а) в артериях может привести к жировым отложениям, называемым бляшками, которые сужают артерии и уменьшают кровоток. Если часть бляшки отрывается, она может блокировать кровоток к жизненно важным органам, таким как сердце, мозг, почки, легкие и другие части тела. Это может привести к серьезным проблемам со здоровьем, включая инфаркт, ишемическую болезнь сердца, стеноз аорты, заболевание периферических артерий (ЗПА) и инсульт. Поэтому **высокий уровень ЛП(а) может значительно повлиять на ваше здоровье.**



Миф 3

У меня нет симптомов, поэтому мне не нужен анализ на ЛП(а)

Факт. У многих людей отсутствуют симптомы, а потом возникает серьезное явление, как например, инфаркт миокарда или инсульт. Поскольку уровень ЛП(а) **во многом предопределен генетикой**, можно иметь высокий уровень ЛП(а), даже если вы ведете здоровый образ жизни и контролируете все остальные факторы риска заболеваний сердца. Обратитесь к врачу, если:

- у кого-то в вашей семье высокий уровень ЛП(а);
- у вас или кого-то из ваших родных имеются заболевания сердца в целом или сердечно-сосудистые заболевания в раннем возрасте;
- у вас диагностирована семейная гиперхолестеринемия (СГ) — наследственное заболевание, при котором организм плохо перерабатывает ЛПНП или плохой холестерин.

Миф 4

Если у близкого родственника высокий уровень ЛП(а), это не значит, что у меня он тоже будет высоким

Факт. Лipopротейн (а) передается по наследству и сам по себе является распространенным фактором риска заболеваний сердца. Если у кого-то из ваших родных высокий уровень ЛП(а), важно, чтобы вы сами прошли анализ на ЛП(а), но также посоветуйте пройти этот анализ другим членам семьи. Чем раньше человек обратится за помощью, тем меньше риск развития заболеваний сердца. Узнайте у своего врача о **каскадном скрининге** и других вариантах генетических анализов, подходящих конкретно вам.



Миф 5

Анализ на ЛП(а) детям не проводится, он доступен только взрослым

Факт. Уровень ЛП(а) определяется генами, переданными родителями до рождения.

Обычно уровень ЛП(а) стабилизируется в возрасте около 5 лет и после этого не меняется. Проведенные исследования показали, что высокий уровень ЛП(а) у детей означает, что риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний в раннем возрасте у них повышен. Дети с высоким уровнем ЛП(а) должны придерживаться здорового образа жизни в течение всей жизни и работать над снижением всех контролируемых факторов риска, особенно уровня «плохого» холестерина ЛПНП.

Миф 6

Этническая принадлежность и пол не влияют на мой уровень ЛП(а)

Факт. Хотя высокий уровень ЛП(а) встречается у людей всех рас, среди людей из Южной Азии и темнокожих людей африканского происхождения эти значения выше всего. Кроме того, есть свидетельства, что в возрасте 50 лет и старше у женщин уровень ЛП(а) выше, чем у мужчин.



Миф 7

Я могу снизить свой уровень ЛП(а) с помощью лекарств и изменения образа жизни

Факт. Несмотря на то, что сейчас нет лекарственных препаратов для снижения уровня ЛП(а), есть много способов улучшить состояние здоровья. Хотя здоровый образ жизни не снижает уровень ЛП(а) напрямую, здоровые привычки значительно снизят риск заболеваний сердца. Если у вас высокий уровень ЛП(а), очень важно поддерживать образ жизни, способствующий здоровью сердца, и контролировать все другие факторы риска, в частности уровень холестерина ЛПНП. Рекомендуются следующие меры:



- **принимайте назначенные вам лекарственные препараты в соответствии с указаниями;**
- **откажитесь от курения;**
- **выбирайте еду, которая способствует здоровью сердца;**
- **регулярно занимайтесь физической нагрузкой;**
- **поддерживайте здоровую массу тела;**
- **ограничьте потребление алкоголя;**
- **старайтесь достаточно спать;**
- **регулярно посещайте врача для отслеживания вашего состояния и контроля факторов риска.**

Прекрасные новости! Идет разработка новых методов снижения уровня ЛП(а), которые могут стать доступными уже в 2025 году. Обсудите это с врачом и следите за новостями разработки, чтобы быть в курсе.

Миф 8

Никакие медицинские страховки не покрывают анализ на ЛП(а)

Факт. Часто медицинский полис покрывает анализ на ЛП(а), но если вы не уверены по поводу условий своей медицинской страховки, обратитесь в страховую компанию, предоставив им код процедуры (СРТ) **83695** и спросите про этот анализ. Если ваша страховка не покрывает анализ на ЛП(а), спросите у врача, может ли он вам посоветовать более доступные варианты.



Поговорите с врачом об ЛП(а) и о том, как снизить риск заболеваний сердца.

Узнайте больше на сайте [heart.org/lpra](https://www.heart.org/lpra)