

Chào mừng quý vị đến với Trò chơi Xác Minh Dữ Kiện Lipoprotein (a)! Kiểm tra kiến thức của quý vị về Lp(a) và sức khỏe tim mạch. Đánh dấu ✓ nếu câu **đúng** hoặc để trống nếu câu **sai**.

## CÁC CÂU ĐÚNG HAY SAI

- Nếu tôi biết chỉ số LDL của tôi thì tôi không cần phải xét nghiệm lipoprotein (a), còn được gọi là Lp(a).
- Mức Lp(a) cao có thể gây tích tụ mảng bám và làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim.
- Nếu cha mẹ, anh chị em ruột hoặc con cái có mức Lp(a) cao thì những thành viên thân thiết khác trong gia đình nên đi xét nghiệm.
- Chỉ người trưởng thành mới được xét nghiệm Lp(a).
- Thay đổi lối sống có thể làm giảm mức Lp(a).
- Sắc tộc và giới tính không ảnh hưởng đến mức Lp(a).
- Bác sĩ kiểm tra Lp(a) trong xét nghiệm cholesterol thường quy.

## TÓM TẮT CÁC ĐIỂM CHÍNH

**Tổng quan về Lp(a):** Lp(a), viết tắt của lipoprotein (a) là một yếu tố nguy cơ di truyền đối với bệnh tim.

**Xét nghiệm:** Xét nghiệm cholesterol thường quy không kiểm tra được Lp(a).

**Tác động:** Mức Lp(a) cao làm tăng nguy cơ đau tim và đột quỵ.

**Di truyền:** Nếu một thành viên trong gia đình có mức Lp(a) cao, cha mẹ, anh chị em ruột và con cái cũng nên được xét nghiệm.

**Quản lý:** Chế độ ăn kiêng và tập thể dục không làm giảm mức Lp(a), nhưng cải thiện sức khỏe tim mạch nói chung.



Kiểm tra câu trả lời của quý vị ở mặt sau của tài liệu này.



## CÂU TRẢ LỜI

CÂU	CÂU TRẢ LỜI
<input type="checkbox"/> Nếu tôi đã biết chỉ số LDL của tôi thì tôi không cần phải xét nghiệm Lp(a).	<b>Sai:</b> LDL khác với Lp(a). Các xét nghiệm cholesterol thường quy không kiểm tra được Lp(a).
<input checked="" type="checkbox"/> Mức Lp(a) cao có thể gây tích tụ mảng bám và làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim.	<b>Đúng:</b> Lp(a) cao có thể làm tăng nguy cơ đau tim và đột quỵ.
<input checked="" type="checkbox"/> Nếu cha mẹ, anh chị em ruột hoặc con cái có mức Lp(a) cao thì những thành viên thân thiết khác trong gia đình nên đi xét nghiệm.	<b>Đúng:</b> Lp(a) có tính di truyền, do đó nếu một thành viên trong gia đình có mức Lp(a) cao, điều quan trọng là quý vị phải đi xét nghiệm và khuyến khích các thành viên khác trong gia đình cũng đi xét nghiệm.
<input type="checkbox"/> Chỉ người trưởng thành mới được xét nghiệm Lp(a).	<b>Sai:</b> Trẻ em cũng có thể được xét nghiệm. Mức Lp(a) được thiết lập khi quý vị 5 tuổi và thường giữ nguyên từ đó trở đi.
<input type="checkbox"/> Thay đổi lối sống có thể làm giảm mức Lp(a).	<b>Sai:</b> Chế độ ăn kiêng và tập thể dục có thể cải thiện sức khỏe tim mạch và giảm nguy cơ đau tim và đột quỵ nói chung nhưng không làm giảm Lp(a).
<input type="checkbox"/> Sắc tộc và giới tính không ảnh hưởng đến mức Lp(a).	<b>Sai:</b> Mức Lp(a) xảy ra ở những người thuộc mọi chủng tộc, nhưng người da đen gốc Phi và dân số Nam Á thường có mức Lp(a) cao nhất. Nữ giới trên 50 tuổi cũng có xu hướng có mức Lp(a) cao hơn nam giới.
<input type="checkbox"/> Bác sĩ luôn kiểm tra Lp(a) như một phần của xét nghiệm cholesterol.	<b>Sai:</b> Xét nghiệm Lp(a) yêu cầu xét nghiệm máu riêng ngoài xét nghiệm lipid (xét nghiệm cholesterol).

 **Hãy hỏi bác sĩ xem xét nghiệm Lp(a) có phù hợp với quý vị không!**