

# Один из важнейших маркеров здоровья

Меня иногда спрашивают, какие анализы следует сдавать. Сегодня расскажу об одном очень дешевом и КРАЙНЕ важном маркере, о котором никто никогда не говорит, но сдать который нужно всего лишь раз в жизни.

ДИСКЛЕЙМЕР: если вы внушительный человек склонный к тревожности и переживаете об эффекте ноцебо, то НЕ рекомендую сдавать этот анализ.

Называется он Lipoprotein(a) или Липопротеин А.

Разница между высокими и низкими показателями этого элемента в вашей крови приводит к:

- трёх или четырёхкратному увеличению риска инфаркта
- пятикратному увеличению риска артериального стеноза
- 1.5 кратному увеличению риска ишемической болезни
- 1.2 кратному увеличению смертности

( <https://www.acc.org/latest-in-cardiology/articles/2019/07/02/08/05/lipoproteina-in-clinical-practice> ) ( <https://academic.oup.com/eurheartj/article/43/39/3925/6670882?login=false> ) ( <https://www.acc.org/latest-in-cardiology/ten-points-to-remember/2022/09/07/14/43/lipoproteina-in-ascvd-esc-2022> )

К сожалению, это такая штука, которую никак нельзя пофиксить. Например, для снижения холестерина, можно есть меньше мяса или убрать его вовсе, для улучшения ситуации с инсулином, перестать есть сладости, но, когда речь заходит про Липопротеин А, сделать ничего не получится.

Желательно, чтобы ваши уровни были ниже 0.5 г/л.

Если же анализы пришли с более внушительными цифрами, то вам нужно знать следующее:

1. ЗОЖ – это ваша судьба, вы не можете как остальные 80% людей кушать пиццу каждые выходные.
2. Поскольку этот фактор генетический, вы можете снижать риск заболеваний только через другие факторы. А именно:

- следует заниматься силовыми и кардио-нагрузками
- есть как можно меньше холестерина (животных продуктов)

- потреблять больше овощей и фруктов, чем ваш средний друг

- соблюдать режим сна, несмотря на то, что все вокруг вас ложатся спать, когда им захочется

Конечно, да, этими вещами должны заниматься вообще все люди.

Но если вы чувствуете, что вам нужен дополнительный пинок, чтобы заняться спортом или перестать засыпать в разное время, то вот.

Лично у меня липопротеин А на очень низком уровне, но большую часть времени, я слежу за своим здоровьем, периодически доходя до фанатизма. Тем не менее, есть категория людей, кому следует делать это всё просто чтобы быть на уровне риска среднестатистического человека, который и выпивает, и ест что попало и слышать не слышал про спорт.

	Increased risk between highest and lowest Lp(a) concentrations	Association supported by Mendelian randomization study
Myocardial infarction	3- to 4- fold	Yes
Valvular aortic stenosis	3-fold	Yes
Coronary artery stenosis	5-fold	Yes
Carotid stenosis	1.7-fold	Yes
Ischemic stroke	1.6-fold	Yes
Femoral artery stenosis	1.6-fold	Yes
Heart failure*	1.5- to 2-fold	Yes
Cardiovascular mortality	1.5-fold	Yes
All-cause mortality	1.2-fold	Yes

Автор заметки: Глеб