



1

لیپوپروتین (a) څه شی دی؟

لیپوپروتین (a)، یا Lp(a)، ستاسو په وینه کې د کولیسټرول لیپو پروټین دی. ستاسو کچه تر ډېره په میراثي ډول ده، او کله چې لوړه وي، نو دا کولی شي چې ستاسو د زړه ناروغی او د سکتی خطر زیات کړي. شاوخوا په هرو پنځو کسانو کې یو یې لوړ Lp(a) لري، او ډیری یې هیڅ نښې نلري.

2

زه څنګه معاینه کولی شم؟

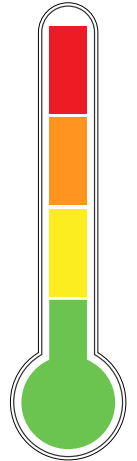
د کولیسټرول منظمه معاینه (د لیپید معاینه) د Lp(a) نه اندازه کوي. د خپلې کچې د پوهیدو لپاره، د خپل روغتیایي پاملرنې له مسلکي څخه د Lp(a) د معاینې غوښتنه وکړئ. اوسني لابورونې سپارښتنه کوي چې هر بالغ باید لږترلږه په ژوند کې یو ځل معاینه شي. معاینه ممکن په ځانګړي ډول مهمه وي که تاسو لری:

- د زړه د ناروغی کورنی یا شخصي تاریخچه (د نارینه وو لپاره له 55 کلونو څخه کم او د ښځو لپاره له 65 کلونو څخه کم)
- د لوړ Lp(a) پیژندل شوي کورنی تاریخچه
- د کورنی هایپرکولیسټرولیمیا (FH) تشخیص، یوه میراثي ناروغي چې پکې خلک ممکن د خورا لوړې LDL کچې سره زیږیدلي وي.

3

زما پایلې څه معنی لري؟

د زړه ناروغی او د سکتی خطر د ډیری فکتورونو لخوا رامینځته کیږي، او Lp(a) یو له دوی څخه دی. که ستاسو د Lp(a) کچه **125 nmol/L (50 mg/dL)** یا لوړه وي، ستاسو د زړه ناروغی او د سکتی خطر ممکن زیات شي، او که ستاسو کچه **250 nmol/L (100 mg/dL)** یا لوړه وي، ستاسو خطر ممکن دوه چنده شي. ستاسو د روغتیایي پاملرنې مسلکي کولی شي چې تشریح کړي چې ستاسو کچه ستاسو لپاره څه معنی لري او تاسو سره د راتلونکو مرحلو په پلان کولو کې مرسته کوي.



4

زه څنګه کولی شم خپل خطر کم کړم؟

که څه هم د ژوند طرز بدلونونه د Lp(a) کچه نه راتیټوي، خو دا مهمه ده چې د زړه ناروغی او سکتی ټول خطر په لاندې ډول کم کړئ:



هره روځ 7-9 ساعته آرام خوب کول



د تنباکو له محصولاتو څخه ډډه کول



د سالم وزن ساتل



منظم فزیکي فعالیت ترلاسه کول



د زړه صحي خواړه خوړی



د خطر د نورو فکتورونو لکه کولیسټرول، د وینې فشار، او شکر ناروغی اداره کول

شکر که چیرې ستاسو د Lp(a) کچه لوړه وي، نو د **سلسلی معاینه** سپارښتنه کیږي. دا پدې معنی ده چې ستاسو د کورنی نژدې غړي، په شمول ستاسو د والډینو، خویندې وروڼو او ماشومان، معاینه ترسره کړئ ترڅو نور هغه کسان ومومئ چې ممکن په خطر کې وي.

5

ایا زما د روغتیایي بیمه به د Lp(a) معاینه پوښي؟

ډیری د بیمې پلانونه دا معاینه پوښي. کله چې تاسو د چک کولو لپاره زنگ ووهئ، نو د **CPT کوډ 83695** یادونه وکړئ. که چیرې ستاسو پلان دا نه پوښي، ستاسو د روغتیایي پاملرنې مسلکي ممکن د نورو ارزانه ازموینې انتخابونو په موندلو کې مرسته وکړي.

د خپل روغتیایي پاملرنې مسلکي سره د Lp(a) او د زړه ناروغی او سکتی د خطر کمولو لارو په اړه خبرې وکړئ. نور معلومات په heart.org/Lpa (په انګلیسي ژبه ویب پاڼه) کې ترلاسه کړئ