



Fahamka Baaritaanka Dufanka dhiigga(a)

1

Waa maxay dufanka iyo borotiinka ku jira dhiigga(a)?

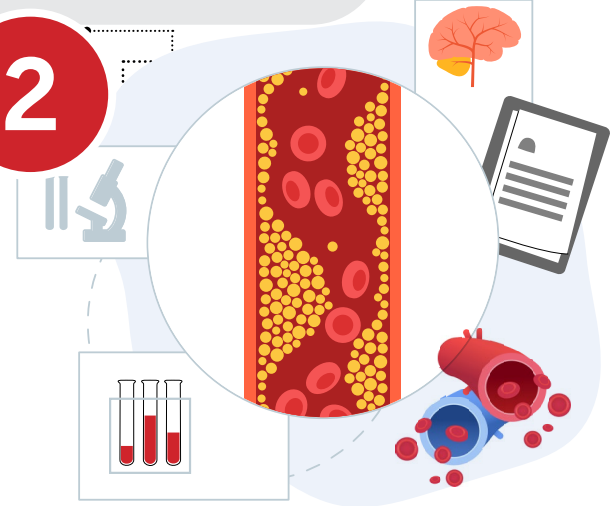
Borotiinka ku jira dhiigga(a), ama Lp(a), waa walax dhiigga ku jirta oo qaadda kolestaroolka. **Heerkaaga badanaa waxaa laga dhaxlaa waalidka**, marka uu sarreeyana wuxuu kordhin karaa khatarta cudurrada wadnaha iyo istaroorga. **Qiyaastii 1 qof oo 5 qof kasta ka mid ah ayaa leh heerka Lp(a) oo sarreeya, waxaana dad badan aysan lahayn wax calaamado ah.**

Sideen ku helaa baaritaanka?

Baaritaanka caadiga ah ee kolostroolka ma cabbiro heerka Lp(a). **Si aad u ogaato heerkaaga, ka codso xirfadle caafimaad inuu kuu sameeyo baaritaanka Lp(a).** Tilmaamaha hadda jira waxay ku talinayaan in **qof kasta oo qaangaar ah la baaro ugu yaraan hal mar noloshiisa oo dhan.** Baaritaanku waxaa laga yabaa inuu si gaar ah muhiim u yahay haddii aad leedahay:

- Taariikh qoys ama shakhsiyeed oo cudurka wadnaha hore u bilowday (taasoo macnaheedu yahay in ragga uu ku dhaco iyagoo ka yar 55 sano, dumarkana iyagoo ka yar 65 sano)
- Taariikh qoys oo la og yahay oo Lp(a) sare leh
- In lagaa helo cudurka Familial Hypercholesterolemia (FH), oo ah xaalad la iska dhaxlo taas oo dadka qaarkood ay ku dhashaan iyagoo leh heerar aad u sarreeya oo LDL ah

2



3

Maxay ka dhigan tahay natiijadayda?

Khatarta cudurrada wadnaha iyo istaroorga waxaa saameeya dhowr arrimood, Lp(a)-na waa mid ka mid ah. Haddii heerkaaga Lp(a) uu gaaro **125 nmol/L (50 mg/dL) ama ka badan**, khatartaada cudurrada wadnaha iyo istaroorga way kordhi kartaa, haddii heerkaagu uu gaaro **250 nmol/L (100 mg/dL) ama ka badan**, khatartaadu waxay labanlaabmi kartaa. Xirfadle caafimaad ayaa kuu sharxi kara macnaha heerkaaga oo kaa caawin kara qorsheynta talaabooyinka xiga.

4

Sideen u yareyn karaa khataraha aan la kulmi doono?

Inkasta oo isbeddellada qaab-nololeedku aysan hoos u dhigin heerarka Lp(a), waxaa muhiim ah inaad hoos u dhigo khatarta guud ee cudurrada wadnaha iyo istaroorga adigoo:



Maareynaya arrimaha kale ee khatarta ah sida kolestaroolka, cadaadiska dhiigga, iyo sonkorowga



Cunaya cunto u wanaagsan caafimaadka wadnaha



Samaynaya jimicsi jireed oo joogto ah



U ilaalinaya miisaanka jidhka si caafimaad leh



Ka fogaansayaa isticmaalka tubaakada



Helaya 7-9 saacadood oo hurdo nasasho leh maalin kasta

Dad qaba sonkorowga, haddii heerka Lp(a) ee jirkaaga uu sarreeyo, **baaritaanka nidaamsan ee xubnaha qoyska** ayaa lagu talinayaa. Tani waxay ka dhigan tahay in la baaro xubnaha qoyskaaga kuu dhow, oo ay ku jiraan waalidkaaga, walaalahaaga, iyo carruurtaada, si loo ogaado kuwa kale ee khatarta ku jiri kara.

Caymiskeyga caafimaad miyuu daboolayaa baaritaanka Lp(a)-ga?

Inta badan qorshayaasha caymiska caafimaadku waxay daboolaan baaritaankan. Markaad wacdo si aad u hubiso, xus lambarka **CPT code 83695**. Haddii qorshahaaga caymiska uusan daboolin, xirfadle caafimaad ayaa laga yaabaa inuu kaa caawiyo helidda ikhtiyaarro baaris oo ka jaban.

5

Kala hadal xirfadle caafimaad si uu kaaga sheego Lp(a) iyo sida aad uga yareyn karto khatarta cudurrada wadnaha iyo istaroorga. Wax badan ka baro barta heart.org/lpa (mareegta ku qoran luuqada Ingiriisiga)