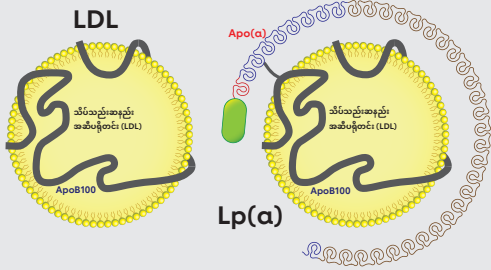


အဆီပရိုတင်း (Lipoprotein) (a)

Lp(a) ဟူသည် မည်သည့်အရာ ဖြစ်သနည်း။

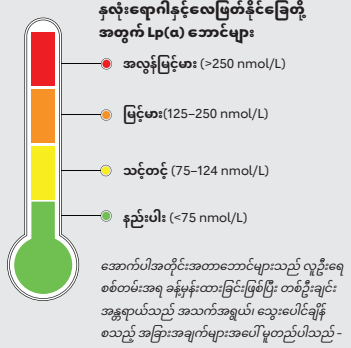
- Lp(a) ဆိုသည်မှာ သွေးထဲရှိ ကိုလက်စ်တရောသယ် အဆီပရိုတင်း ဖြစ်သည်။ ပမာဏနည်းခြင်းများ ခြင်းသည် များသောအားဖြင့် မျိုးရိုး လိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။
- ကမ္ဘာအနှံ့ရှိ လူ 5 ယောက်တွင် 1 ယောက်နှုန်းသည် Lp(a) ပမာဏ မြင့်မားခြင်းကို ခံစားနေရပါသည်။
- Lp(a) သည် "အညံ့" ကိုလက်စ်တရော ဟုခေါ်သည့် သိပ်သည်းဆနည်း အဆီပရိုတင်း (LDL) နှင့်ဆင်တူသော်လည်း Apo(a) ခေါ်ပရိုတင်းတစ်မျိုး အပိုပါသည်။ LDL နှင့်စာလျှင် Lp(a) သည် ထိုအပိုပရိုတင်းကြောင့်ပင် သွေးလွှတ်ကြော အဆီပိုတိုင်း ဖြစ်စေနိုင်သည့်အလားအလာ ပိုများရခြင်းဖြစ်သည်။ Lp(a) ပမာဏများသည်အခါ သွေးလွှတ်ကြောအဆီ ပိတ်၍ သွေးလည်ပတ်နှုန်းလျော့ကျစေရာမှတစ်ဆင့် နှလုံးရပ်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ ခြေလက်သွေးကြောပိတ်ရောဂါ (Peripheral artery disease) နှင့် နှလုံးအဆို့ရှင်ကျဉ်းခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးလာစေသည်။



LDL နှင့် Lp(a) အမှုန်များ

ကျွန်ုပ်၏ Lp(a) ပမာဏကို မည်သည့်အတွက် ကြောင့် သိထားသင့်သနည်း။

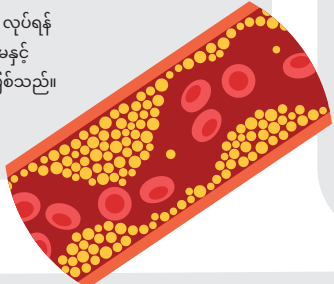
- Lp(a) ပမာဏသည် 125 nmol/L (50 mg/dL) နှင့်အထက် ဖြစ်ပါက နှလုံးရောဂါနှင့်လေဖြတ်နိုင်ခြေတို့ တိုးလာသည့် အပြင် 250 nmol/L (100 mg/dL) နှင့်အထက် ဖြစ်ပါက အန္တရာယ်နှစ်ဆတိုးလာသည်။



ကျွန်ုပ်တို့တွင် Lp(a) မြင့်မားခြင်း အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်မည့် အခြားအကြောင်းရင်းများ ရှိပါသလား။

- Lp(a) ပမာဏသည် အာဖရိကန်နှင့် တောင်အာရှ မျိုးရိုးရှိသူများတွင် များလေ့ရှိသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ သွေးဆုံးခြင်း စသည့် ဘဝအပိုင်းအခြားများ၌လည်း များလေ့ရှိသည်။
- ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ အသည်းရောဂါ၊ သိုင်းရွိုက်ပြဿနာ စသည့်တို့ကြောင့်လည်း Lp(a) တိုးလာနိုင်သည်။

သင့်၌ Lp(a) များနေပါက **cascade screening** (အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားသုံး ဝက်ဘ်ဆိုက်) လုပ်ရန် အကြံပြုအပ်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သွေးနမူနာမှိုင်းစုံစစ်ဆေးခြင်းဖြစ်သည်။ မိဘ၊ မွေးချင်းမောင်နှမနှင့် သားသမီးများ၌လည်း အန္တရာယ်ကြိုနိုင်ခြေရှိသူများကို ကြိုတင်စစ်ဆေးရန် စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်သည်။



လူအများစုတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိကြပါ။

သွေးစစ်ကြည့်ရှုမှုဖြင့် Lp(a) ပမာဏကို သိရနိုင်ပါသည်။ လက်ရှိလမ်းညွှန် ချက်များအရ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများသည် တစ်သက်လျှင် အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ် သွေးစစ်ထားသင့်ပါသည်။ ဤအခြေအနေများ ရှိပါကမူ သွေးစစ်ထားရန် အထူးလိုအပ်နိုင်သည်။

- မိသားစု သို့မဟုတ် သက်ကိုယ်တိုင်တွင် အရွယ်မတိုင်ခင် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ ဖြစ်ပွားသည့် ရာဇဝင်ရှိခြင်း (အမျိုးသား ဖြစ်ပါက အသက် 55 နှစ်အောက်နှင့် အမျိုးသမီးဖြစ်ပါက အသက် 65 နှစ်အောက်)
- မိသားစုတွင် Lp(a) မြင့်မားသည့် ရာဇဝင်ရှိကြောင်း သိရှိထားခြင်း
- မွေးရာပါ LDL ပမာဏအလွန်များခြင်း Familial Hypercholesterolemia Terolemia (FH) ရှိကြောင်း စစ်ဆေး တွေ့ရှိထားခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့တွင် Lp(a) မြင့်မားနေပါက မည်သည့်တို့ကို ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံကို ပြောင်းလဲရန်ဖြင့် Lp(a) ပမာဏ လျော့ကျစေနိုင်မည့် မဟုတ်သော်လည်း သင့်အနေဖြင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေနှင့် လေဖြတ်နိုင်ခြေကို ယေဘုယျအားဖြင့် လျော့ကျစေရန် ဤသည်တို့ ပြုလုပ်နိုင်သည်။



ကိုလက်စ်တရော သွေးပေါင်ချိန်၊ ဆီးချို စသည့် အခြားအကြောင်းအချက်များကို ဆင်ခြင်ထိန်းညှိခြင်း



နှလုံးကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင် စားသောက်ခြင်း



ကာယလှုပ်ရှားမှု မှန်မှန်လုပ်ခြင်း



ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းထားခြင်း



ဆေးရွက်ကြီးထုတ်ကုန်များ ဖြတ်ခြင်း



နေ့စဉ် 7-9 နာရီ ကောင်းစွာ အိပ်စက်ခြင်း

Lp(a) ပမာဏကို သိထားပါက သင်နှင့်သင့်ဆရာဝန်တို့အနေဖြင့် သင်ကြိုရနိုင်သည့်အန္တရာယ်များအကြောင်း ပိုမိုသိနားလည်နိုင်၍ သင့်နှလုံးကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ပိုမိုသိရှိလိုပါက heart.org/lpa (အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားသုံး ဝက်ဘ်ဆိုက်) တွင် ကြည့်ရှုပါ။