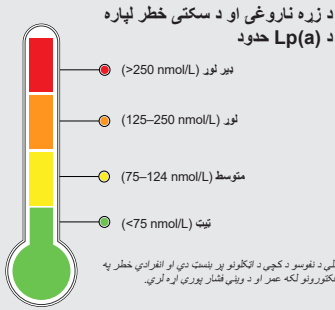


## ولی زه باید د خپل Lp(a) کچه وپیژنم؟

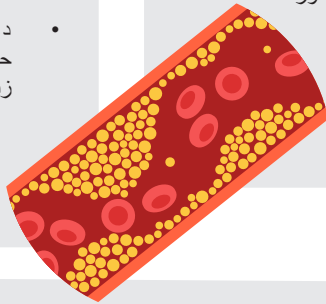
- که چیری ستاسو د Lp(a) کچه **125 nmol/L** یا لوره وي، ستاسو د زره ناروغی او د سکتی خطر ممکن زیات شي، او که ستاسو کچه **250 nmol/L (100 mg/dL)** یا لوره وي، ستاسو خطر ممکن دوه چنده شي.



## ډیری خلک نینې نلري.

د وینې یوه ساده معاینه ستاسو د Lp(a) کچه نینې. اوسنی لارښوونې سپارښتنه کوي چې هر بالغ باید لوټر لوره په خپل ژوند کې یو ځل معاینه شي. معاینه ممکن په خانګري ډول مهمه وي که تاسو لری:

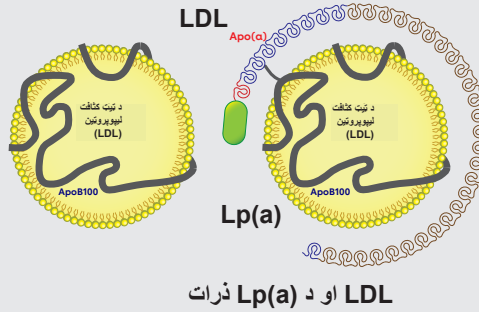
- د زره د ناروغی کورنی یا شخصي تاریخچه (پدی معنی چې د نارینه وو لپاره له 55 کلونو څخه کم او د ښځو لپاره له 65 کلونو څخه کم)
- د لور Lp(a) پیژندل شوي کورنی تاریخچه
- د کورنی هایپرکولیلز تشخیص تیرولیمیا (FH) - یو میراثي حالت چې پکې خلک ممکن د LDL لوری کچی سره زیږیږي



## Lp(a) څه شی دی؟

- لیپوپروتین (a)، یا Lp(a)، ستاسو په وینه کې د کولیسټرول لیږدونکی لیپوپروتین دی. ستاسو کچه تر ډېره په میراث پاتی ده.

- د Lp(a) لوره کچه په ټوله نړی کې په هرو 5 کسانو کې شاوخوا 1 اغیزه کوي



- Lp(a) د نیت کثافت لیپوپروتین (LDL) سره ورته دی، چې ډیری وختونه "خراب" کولیسټرول بلل کیږي، مګر دا یو اضافي پروتین لري چې apo(a) نومیږي. دا اضافي پروتین Lp(a) د LDL په پرتله ډیر احتمال لري چې په شریانونو کې د تخني جوړیدو لامل شي او د وینې جریان کم کړي. کله چې ستاسو د Lp(a) کچه لوره وي، دا جمع کېدل او د وینې کم جریان کولی شي چې د زره حملې، فالج، د پښو شریانونو ناروغی، او د زره لوی شریان تنګیدو خطر زیات کړي.

## ایا نور عوامل شته چې ما د لور Lp(a) لپاره په خطر کې اچوي؟

- د Lp(a) کچه د افریقایي نسل او سویلي آسیا د نفوس په خلکو کې لوره وي.
- کچه ممکن د ژوند د ځینو مرحلو لکه امیدواری او د حیض د ختمیدو دوره سره هم لوره شي.
- د پښتورګو ناروغی، د ځیګر ناروغی، د تاپرایډ ستونزې، او ممکن د Lp(a) کچه لوره کړي.

که ستاسو د Lp(a) کچه لوره وي، نو د **سلسلی د معاینې** سپارښتنه کیږي. دا پدی معنی ده چې د کورنی نږدې غړي، په شمول د والدینو، خویندو ورونو او ماشومانو، معاینه کول، ترڅو نور هغه کسان ومومي چې ممکن په خطر کې وي.

## که زه لور Lp(a) ولرم نو څه کولی شم؟

که څه هم د ژوند د طرز بدلونونه د Lp(a) کچه نه راټیټوي، تاسو کولی شئ چې د زره ناروغی او د سکتی ټولیز خطر د لاندې له لاری کم کړئ:



هره ورځ 7-9 ساعته آرام خوب کول



د تنباکو له محصولاتو څخه ډډه کول



د سالم وزن ساتل



منظم فزیکي فعالیت ترلاسه کول



د زره صحي خواړه خوری



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

ستاسو د Lp(a) په کچی پوهیدل تاسو او ستاسو د روغتیایي پاملرنې مسلکي سره مرسته کوي چې ستاسو خطر درک کړئ او ستاسو د زره د ساتنې لپاره ګامونه پورته کړئ. نور معلومات په [heart.org/lpa](http://heart.org/lpa) (په انګلیسي ژبه ویب پاڼه) کې ترلاسه کړئ