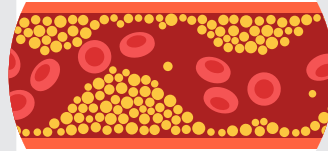
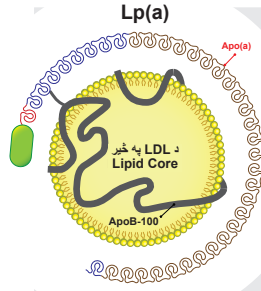


لیپروتین (a):

Lp(a) څه شی دی؟

- Lp(a) لیپوپروتین (a) معنی لری او د "لیپوپروتین لږ a" تلفظ کیري. دا یو ډول لیپوپروتین دی چې د کورنیو له لاری تیریري او د زړه ناروغی لپاره یو عام خطر فکتور دی.
- تصور وکړئ چې ستاسو وینه ستاسو په بدن کې د سیند په څیر بهیري، د لیپوپروتین په نوم کینتی چې کولیسترول او ورته مواد لیردوي. دواړه لیپوپروتین [Lp(a)] (a) او د تیت کثافت لیپوپروتین (LDL) یا "خراب" کولیسترول د ApoB-100 په نوم لیردونکی لري، مگر Lp(a) د Apo (a) په نوم اضافي لیردونکی لري. که ستاسو په وینه کې دیری Lp(a) کینتی شتون ولري، نو دوی کولی شي ستاسو د وینې رگونو دیوالونو سره ودریري، د سیند جریان تنگ او د وینې په اسانی سره د جریان کولو لپاره سخت کړي. ډاکټران د Lp(a) معاینه کوي ځکه چې دیر څه کول ستاسو د زړه د ناروغی خطر زیاتوي.
- Lp(a) لوره کچه په نړی کې په هرو 5 کسانو کې 1 باندي اغیزه کوي.



ولی زه باید د خپل Lp(a) په شمیره وپوهیرم؟

- د لوري Lp(a) کچه کولی شي د تختي جوړوني، د شریانونو د تنگولو لامل شي او د وینې جریان کم کړي. دا سوزش او د وینې ټوټه کیدل هم زیاتوي، د ټوټې ماتول ستونزمن کوي، کوم چې کولی شي د تختي چکر رامینځته کړي. دواړه تختي جوړونه او ناکراري کولی شي د زړه، مغزو، پښتورگو او سږو په څیر حیاتي ارګانونو ته د وینې د جریان مخه ونیسي.
- Lp(a) د 50 mg/dL (یا $125 \text{ nmol/L} \leq$) یا ډیر د زړه حمله، سکنه، ځنگل د شریان ناروغی (PAD)، د شریان سټینوسس او د زړه نور شرایط زیاتوي. ډیری خلک نښې نلري.

تاسو کولی شئ لور Lp(a) ولری حتی که تاسو سالم ژوند وکړئ او د زړه ناروغی نور خطرونه اداره کړئ. خپل ډاکټر سره خبری وکړئ که چیرې تاسو دا لری:

- د وخت څخه مخکې د زړه ناروغی کورنی یا شخصي تاریخ (د نارینه وو لپاره د 45 څخه کم او د ښځو لپاره د 55 څخه کم)
- د لور Lp(a) پیژندل شوي کورنی تاریخچه
- د کورنی هایپروسیسټرولیمیا تشخیص (FH) - په میراثي حالت کې چیرې چې بدن په خراب ډول د LDL کولیسترول ریسلیکل کوي

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

- قومیت - د افریقایي نژاد تور خلک او د سویلي آسیا نفوس اکثرًا د Lp(a) لوره کچه لري.
- جنتیک - ستاسو د Lp(a) کچه تر ډیره جینیکی ده، مگر ځینې شرایط کولی شي ستاسو کچه لوره کړي لکه د شکر ناروغی، د پښتورگو اوږدمهاله ناروغی، او د مینوپاز څخه وروسته.
- که چیرې د کورنی نږدې غړی لور Lp(a) ولري، نو دا مهمه ده چې معاینه وشي او د کورنی نور غړي وهڅول شي، لکه والدین، وروڼه خویندی او ماشومان هم ورته کار وکړي. له خپل ډاکټر څخه د جینیټیک معاینی اختیارونو په اړه پوښتنه وکړئ لکه د کاسکید معاینه.

که زه لور Lp(a) ولرم څه کولی شم؟

که څه هم د ژوند طرز بدلون نشي کولی د Lp(a) کچه ټیټه کړي، دا مهمه ده چې ستاسو د زړه د ناروغی عمومي خطر په لاندې ډول کم کړئ:



کافي خوب کول



د الکول کارول محدودول



د تنباکو کارول بندول



د سالم وزن ساتل



په فزیکي توګه فعاله اوسیدل



صحي خواره خورل



د خطر فکتورونو اداره کول، په ځانګړي توګه LDL "خراب" کولیسترول



لکه څنګه چې وړاندیز شوي درمل اخیستل

د Lp(a) او د راتلونکي زړه حملې او سکتې خطر کمولو څرنگوالی په اړه د خپل روغتیا پاملرنې مسلکي سره خبری وکړئ.

په heart.org/lpa کې نور زده کړئ