

زما قومیت او جنسیت زما د Lp(a) په کچه اغیزه نه کوي

حقیقت: پداسی حال کې چې د ټولو نژادونو په خلکو کې د Lp(a) لوړه کچه رامینځته کیږي، سویلي آسیا او د افریقایي نژاد تور اشخاص ترټولو لوړې شمیرې لري. سربیره پردې، د 50 کالو څخه ډیر عمر لرونکي میږمني د نارینه وو په پرتله د Lp(a) په لوړې کچه ښودل شوي.

زه کولی شم د درملو او ژوندانه بدلونونو له لارې خپل Lp(a) کم کړم

حقیقت: که څه هم دا مهال داسې کوم درمل شتون نلري چې په ځانګړي ډول د Lp(a) کمولو لپاره شتون ولري، خو تاسو د زړه روغتیا ښه کولو لپاره ډیر څه کولی شئ. حتی که یو سالم ژوند په مستقیم ډول ستاسو د Lp(a) کچه کم نه کړي، دا به ستاسو د زړه ناروغی خطر د پام وړ کم کړي. که چیرې تاسو لور Lp(a) لرئ، نو دا خورا مهم دي چې د ژوند لپاره د زړه صحتي ژوندانه وساتئ او د خطر نور ټول عوامل اداره کړئ، په ځانګړي توګه ستاسو LDL کولیسټرول. لاندې مراحل وړاندیز کیږي:

- د لاریښود سره سم خپل وړاندیز شوي درمل اخیستل
- سګرټ نه ځکول
- د زړه صحتي خواړه خوړل
- په منظمه توګه تمرین کول
- د سالم وزن ساتل
- د الکول مصرف محدودول
- کافي خوب کول
- ستاسو د خطر عوامل نظارت او اداره کولو لپاره د خپل ډاکټر سره پخپلو تعقیبي ملاقاتونو کې ګډون وکړئ

په زړه پورې خبرونه د Lp(a) کچې ټیټولو لپاره نوی درملنی رامینځته کیږي او ژر تر ژره به په 2025 کال کې موجود کېدای شي. د خپل ډاکټر سره پدې اړه بحث کولو او د نوي پرمختګونو په اړه تازه پاتې کېدو سره خبر اوسئ.



هیڅ روغتیايي بیمه د Lp(a) معاینه نه پوښي

حقیقت: د روغتیا بیمه ډیری وختونه د Lp(a) معاینه پوښي، مګر که تاسو د خپل پلن پوښنې په اړه ډاډه نه باست، له خپل بیمې سره اړیکه ونیسئ او دوی ته د CPT کوډ 83695 واستوی ترڅو د معاینه لپاره وکولی شئ روښانه کولو کې مرسته وکړي. که ستاسو بیمه د Lp(a) معاینه نه پوښي، ستاسو ډاکټر ممکن د ارزانه اختیارونو په موندلو کې له تاسو سره مرسته وکړي.

د Lp(a) او دا چې څنګه د زړه ناروغی خطر کم کړئ په اړه له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ.