

1

## زه باید کله د Lp(a) د معاینی په اړه خپل ډاکټر سره خبرې وکړم؟

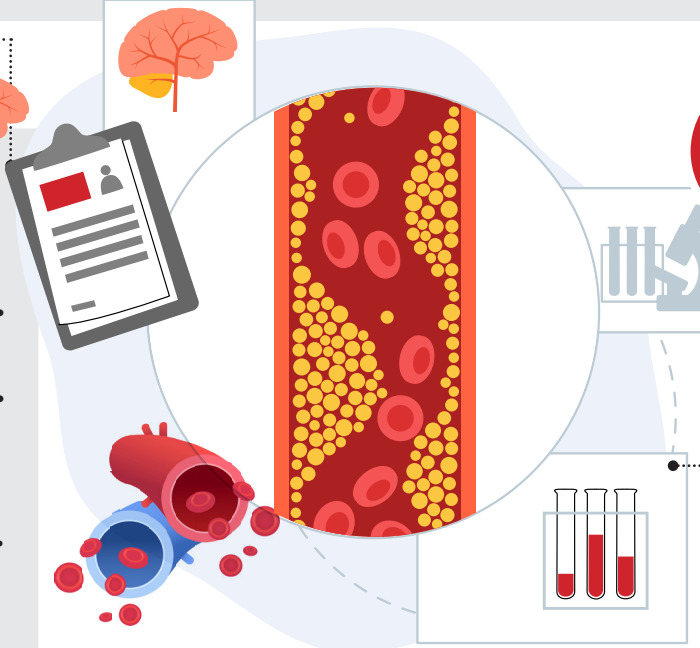
- د زړه ناروغی کورنی یا شخصي تاریخچه یا د زیرون دمخه د زړه ناروغی (د نارینه وو لپاره د 45 او د ښځو لپاره د 55 څخه د کم عمر په معنی)
- د لور Lp(a) پیژندل شوي کورنی تاریخچه
- د کورنی هایپرولیمیا تشخیص - (FH) په موروثي حالت کې چې د بدن د ضعیفی LDL یا خراب کولیسټرول ریسیکل لامل کیږي، کوم چې د زړه ناروغی خطر زیاتوي.



3

## پایلی څه معنی لري؟

- سطحه له 50 mg/dL څخه لوړه ده (125 nmol/L) لوړه گنل کیږي.
- یوه لوړه Lp(a) کچه د زړه د حملې، سکتې، ځنگل د شریان ناروغی (PAD)، او شریان سټینوس خطر زیاتوي.
- د Lp(a) د زړه ناروغی لپاره د جنیټیک خطر فکتور دی. که چېرې د کورنی نژدې 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 جنیټیک معاینی د انتخابونو په اړه پوښتنه وکړئ لکه **کیسکید معاینه**.



2

## زه څنگه معاینه کولی شم؟

- د کولیسټرول معیاري معاینه، چې د لیپید پینل په نوم هم یادېږي، کې Lp(a) شامل ندي.
- خپل ډاکټر سره خپل د کولیسټرول په راتلونکي معاینه کې Lp(a) اضافه کولو په اړه خبرې وکړئ.

4

## زه څنگه کولی شم چې خپل Lp(a) را ټیټ کړم؟

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



کافي خوب کول

د تنباکو کارول بندول د الکول مصرف محدودول

د سالم وزن ساتل

په فزیکي توگه فعاله اوسیدل

صحي خواره خورل

5

## ایا زما د روغتیا بیمه په د Lp(a) معاینه پوښي؟

- روغتیا بیمه اکثرا د Lp(a) معاینه پوښي، مگر که تاسو ډاډه نه باسئ، د پوښن چک کولو لپاره د CPT کود 83695 ته واستولو سره خپل بیمی سره اړیکه ونیسئ. که چېرې نه پوښل کیږي، ستاسو ډاکټر به وکوالی شي د ارزانه انتخابونو په موندلو کې مرسته وکړي.

دا عادتونه سر بیره پردي د وړاندیز شوي درملو اخیستل هم کولی شي ستاسو د لوړ فشار، لوړ کولیسټرول، چاقی او شکر ناروغی خطر په کمولو کې مرسته وکړي.

\* د Lp(a) کچې ټیټولو لپاره نوي درملنی رامینځته کیږي. د نورو معلوماتو لپاره له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ.

د Lp(a) په اړه او د زړه د حملې او سکتې خطر کمولو څرنگوالي په اړه له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ.

په [heart.org/lpa](http://heart.org/lpa) کې نور زده کړئ