

# لیپوپروتین (a): افسانه د حقایقو په مقابل کې

**افسانه:** که زما د LDL (خراب) کولیسټرول کچه نورمال وي، زه د لیپوپروتین (a) معاینی ته اړتیا نلرم.



**حقیقت:** LDL (خراب) کولیسټرول او لیپوپروتین (a)، یا Lp(a)، سره توپیر لري. د لیپید معاینه، یا د کولیسټرول معیاري معاینه، د Lp(a) اندازه نه کوي. تاسو کولی شئ چې نورمال LDL ولرئ او بیا هم لور Lp(a) ولرئ. پخپله کچه د پوهیدو لپاره، ستاسو د روغتیا پاملرنی مسلکی باید د Lp(a) د جلا معاینی امر وکړي.



**افسانه:** Lp(a) زما د زړه په روغتیا اغیزه نه کوي.



**حقیقت:** که چیرې تاسو لور Lp(a) ولرئ، ستاسو د زړه ناروغی او د سکتی خطر زیات کیدی شي. په خپله کچه پوهیدل له تاسو سره مرسته کوي چې د زړه او دماغ د صحتمند ساتلو لپاره لومړني کامونه پورته کړئ.



**افسانه:** زه کومه نښې نه لرم، نو زما Lp(a) باید ښه وي.



**حقیقت:** تاسو ممکن لور Lp(a) ولرئ او نه پوهیږئ ځکه چې دا معمولا هیڅ نښې نلري. نوي لارښوونې سپارښتنه کوي چې ډیر بالغان لږترلږه په خپل ژوند کې یو ځل معاینه شي. معاینه په ځانگړي ډول مهمه ده که تاسو لرئ:



- د زړه د ناروغی کورنی یا شخصي تاریخچه (د نارینه وو لپاره له 55 کلونو څخه کم او د ښځو لپاره له 65 کلونو څخه کم)
- د لور Lp(a) بیژندل شوي کورنی تاریخچه
- د کورنی هایپرکولیسټرولیمیا (FH) تشخیص، یوه میراثي ناروغی چې پکې خلک ممکن د خورا لوري LDL کچې سره زیږیدلي وي.

**افسانه:** لور Lp(a) په کورنیو کې نه لږدول کېږي.



**حقیقت:** ستاسو کچه تر ډېره په میراثي ډول ده، او کله چې دا لوره وي، نو دا کولی شي چې ستاسو د زړه ناروغی او د سکتی خطر زیات کړي. که چیرې ستاسو د Lp(a) کچه لوره وي، د سلسلی معاینه سپارښتنه کېږي. دا پدې معنی ده چې ستاسو د کورنی نژدي غړي، په شمول ستاسو د والدینو، خویندې ورونو او ماشومان، معاینه ترسره کړئ ترڅو نور هغه کسان ومومئ چې ممکن په خطر کې وي.



**افسانه:** Lp(a) په ټولو یو شان اغیزه نه کوي، په شمول زما.



**حقیقت:** ځینې عوامل کولی شي چې ستاسو د Lp(a) کچه اغیزمنه کړي. که تاسو د افریقا یا سویلي آسیا پس منظر څخه یاست، د ژوند په مرحلو لکه امیندواری یا د حیض د پای په مرحله کې، یا که تاسو د پښتورگو، ځیگر، یا تابراید ناروغی لرئ، ستاسو کچه ممکن لوره وي.



**افسانه:** زه کولی شم چې خپل Lp(a) د صحي خوړو او منظم فزیکي فعالیت سره راټیټ کړم.



**حقیقت:** که څه هم د ژوند د طرز بدلونونه د Lp(a) کچه نه راټیټوي، خو تاسو د خپل زړه د روغتیا ملاتړ لپاره ډیر څه کولی شئ. تاسو کولی شئ چې د زړه ناروغی او د سکتی خطر کم کړئ که:



- د لور کولیسټرول، د وینې فشار او شکر
- ناروغی اداره کوی
- د زړه صحي خواړه خوړی
- د سالم وزن ساتل
- منظم فزیکي فعالیت ترلاسه کول
- د تنباکو له محصولاتو څخه ډډه کول
- هره ورځ 7-9 ساعته آرام خوب کول

**افسانه:** روغتیايي بیمه د Lp(a) معاینه نه پوښي.



**حقیقت:** ډیری د بیمې پلانونه دا معاینه پوښي. کله چې تاسو د چک کولو لپاره زنگ ووهئ، نو د CPT کوډ 83695 یادونه وکړئ. که ستاسو پلان دا پوښن نه کوي، ستاسو د روغتیا پاملرنی مسلکی ممکن وکولی شي چې تاسو ته د ارزانه معاینی انتخابونو په لور لارښوونه وکړي.

