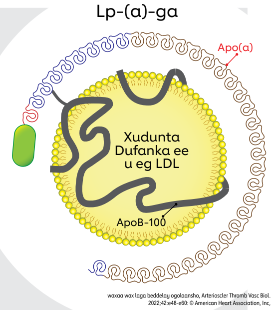
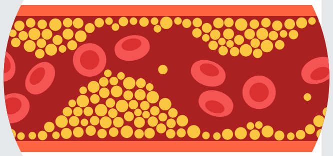
Dufanka dhiigga(a)

Waa maxay Lp(a)-ga?



- Lp(a) waa magaca loo soo gaabiyey lipoprotein (a) oo loo akhriyo "lipoprotein yar a". Waa nooc ka mid ah dufanka dhiigga oo laga dhaxlo qoyska, waana halis caadi ah oo lala xiriiriyo cudurrada wadnaha.
- Bal qiyaas dhiiggaaga sida webi ku dhex qulqulaya jirkaaga, oo leh doonno loo yaqaan lipoproteins kuwaas oo sida kolestaroolka iyo waxyaabo kale oo la mid ah. Labada dufanka dhiigga (a) [Lp(a)-ga] iyo borotiinka dufanka oo cufkiisu hooseeyo (LDL), oo loo yaqaan kolestaroolka "xun", waxay leeyihiin rakaab loo yaqaan ApoB-100, laakiin Lp(a)-ga wuxuu leeyahay rakaab dheeraad ah oo loo yaqaan Apo (a). Haddii ay jiraan doonno badan oo Lp(a) ah oo ku jira dhiiggaaga, waxay ku dhegi karaan darbiyada xididdada dhiigga, taasoo ka dhigaysa webiga inuu cidhiidhi noqdo oo ay adkaato in dhiiggu si habsami leh u qulqulo. Dhakhaatiirtu waxay baarayaan Lp(a)-ga sababtoo ah qaadashada xad dhaafka ah waxay kordhin kartaa halista cudurka wadnaha.
- Heerarka sare ee Lp(a)-ga waxay saameeyaan **qiyaastii 1 qof oo 5 ka mid ah** adduunka oo dhan.



Ma jiraan waxyaabo kale oo halis igu keeni kara heer sare oo Lp(a) ah?

- **Qowmiyad**Shakhsiyaadka Madow ee asal ahaan Afrikaanka ah iyo kuwa Koonfurta Aasiya.Bulshooyinkan badanaa leh heerarka ugu sarreeya ee Lp(a)-ga.
- **Hiddo-sideyaal**–Heerkaaga Lp(a)-gaaga inta badan waa hidde-side, laakiin qaar xaalado caafimaad oo sare u qaadi kara heerkaaga sida sonkorowga, cudurrada kelyaha ee daba dheeraada, iyo xiliga caadada kadib.

Haddii xubin ka mid ah qoyskaagu uu leeyahay Lp(a) oo sareeya, waxaa muhiim ah in la baaro oo lagu dhiirrigeliyo xubnaha kale ee qoyska, sida waalidiinta, walaalaha, iyo carruurta, inay sidaas oo kale sameeyaan. Weydii dhakhtarkaaga wax ku saabsan fursadaha baaritaanka hiddo-sidaha sida baaritaanka taxanaha.

Waa maxay sababta aan u ogaanayo lambarkayga Lp(a)-ga?

- Heerarka Lp(a)-ga oo sarreeya wuxuu keeni karaa huurada kururisanto, xididdada dhiigga oo yaraada iyo dhimista socodka dhiigga. Waxay sidoo kale kordhisaa bararka iyo samaysmada xinjirowga dhiigga, taas oo adkaynaysa kala-baxa xinjirowga, taasoo keeni karta dillaaca baruurta xididdada dhiigga. Labada dillaaca iyo ururinta baruurta xididdada dhiigga waxay keeni karaan in ay xannibaan socodka dhiigga ee xubnaha muhiimka ah sida wadnaha, maskaxda, kelyaha, iyo sambabbada.
- Lp(a)-ga oo ah **50 mg/dL (ama ≥ 125 nmol/L) ama ka badan** Waxay kordhisaa halistaaga wadna xanuunka, istaroogga, cudurka xididdada dhiigga ee lugaha (PAD), daldaloolka halbowlaha aorta, iyo xaalado kale oo wadnaha la xiriira.

Dadka badankoodu ma lahan calaamado.

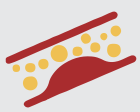
Waxaad yeelan kartaa Lp(a)-ga sare xitaa haddii aad ku nooshahay qaab nololeed caafimaad leh oo aad xakameyso khataraha kale ee cudurada wadnaha. La hadal dhakhtarkaaga haddii aad leedahay:

- Taariikh qoys ama shaqsiyeed oo cudurka wadnaha hore u bilowday (taasoo macnaheedu yahay in ragga ay da'doodu ka yar tahay 45 sano dumarkana ay ka yar tahay 55 sano)
- Taariikh nololeedka qoyska la ogyahay ee Lp(a)-ga sare
- Baadhitaanka Hypercholesterolemia qoyska ku dhacda (FH) - oo ah xaalad dhalasho ah oo xaalad la iska dhaxlo oo si liidata dib ugu isticmaalo kolestaroolka LDL

Maxaan samayn karaa haddii aan leeyahay Lp(a) sare?

Inkastoo **isbedelka hab nololeedku ma yareyn karo heerarka Lp(a)-ga,** waxa muhiim ah in **hoos u dhigto halista guud ee wadna xanuunka adigoo:**

qaadanaya daawooyinka sida laguu qoray


xakamaynta waxyaabaha halista keena, gaar ahaan kolestaroolka LDL "xun"

cunaya cunto caafimaad leh

in aad ahaato mid jir dhaan u firfircoon

ilaalinaya miisaanka jidhka si caafimaadka leh

joojinaya isticmaalka tubaakada

yareynaya isticmaalka khamriga

helaya hurdo kugu filan

Kala hadal xirfadlahaaga daryeelka caafimaadka Lp(a)-ga iyo sida loo dhimo halista wadno qabadka iyo istaroog dhici kara mustaqbalka.

Wax badan ka baro bogga **heart.org/lpa**

© 2024 American Heart Association, Inc., 501(c)(3) aan faa'iido doon ahayn. Dhammaan xaquuqaha way dhowrsanyihiin. Isticmaalka aan la ansixin waa ka mamnuuc.