



American Heart Association.



# Lp(a) ကြောင့် မိမိကြုံရနိုင်သော အန္တရာယ်များကို လေ့လာခြင်း

ဆေးခန်းရက်ချိန်းသို့ ဤစာရွက်ကိုယူသွားပြီး သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ကုသမှုပညာရှင်နှင့် စကားပြောဆိုရာတွင် အကူအညီအဖြစ် အသုံးပြုပါ။

## Lp(a) ကို လေ့လာခြင်း

Lp(a) ဆိုသည်မှာ သွေးထဲရှိ ကိုလက်စ်ထရောသယ် အဆီပရိုတင်းဖြစ်ပါသည်။ **Lp(a) ပမာဏသည် များသောအားဖြင့် မျိုးရိုးလိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပြီး ပမာဏများနေပါက နှလုံးရောဂါရနိုင်ခြေနှင့် လေဖြတ်နိုင်ခြေတို့ တိုးလာသည်။**

**ပုံမှန် ကိုလက်စ်ထရော စစ်ဆေးမှု (သွေးတွင်းအဆီဓာတ် စစ်ဆေးခြင်း) တွင် Lp(a) ပမာဏကို ထည့်မစစ်ပါ။** Lp(a) ပမာဏကို သိရှိနိုင်သည့် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းမှာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပညာရှင် ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း သွေးစစ်ဆေးမှုကို လုပ်ဆောင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

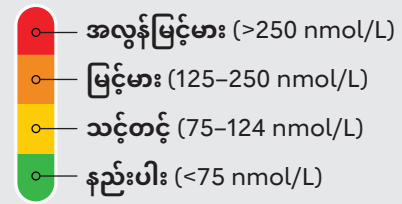
လက်ရှိလမ်းညွှန်ချက်များအရ **အရွယ်ရောက်ပြီးသူများသည် တစ်သက်လျှင် အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် Lp(a) စစ်ထားသင့်ပါသည်။** ဤအခြေအနေများ ရှိပါကမူ သွေးစစ်ထားရန် အထူးလိုအပ်နိုင်သည် -

- ❑ မိသားစု သို့မဟုတ် သင်ကိုယ်တိုင် အရွယ်မတိုင်ခင် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ ဖြစ်ဖူးသည့် ရာဇဝင်ရှိခြင်း (အမျိုးသားဖြစ်ပါက အသက် 55 နှစ်အောက်နှင့် အမျိုးသမီးဖြစ်ပါက အသက် 65 နှစ်အောက်)
- ❑ မိသားစုတွင် Lp(a) မြင့်မားသည့် ရာဇဝင်ရှိကြောင်း သိရှိထားခြင်း
- ❑ မွေးရာပါ LDL အလွန်များခြင်း Familial Hypercholesterolemia (FH) ရှိကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိထားခြင်း။

**နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေနှင့် လေဖြတ်နိုင်ခြေတို့သည် Lp(a) တစ်ခုတည်းမဟုတ်ဘဲ အကြောင်းရင်းများစွာပေါ်မူတည်နေပါသည်။ သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပညာရှင်က Lp(a) ပမာဏနှင့်ပတ်သက်၍ ရှင်းပြပေးနိုင်ပါသည်။**

## ကျွန်ုပ်၏ Lp(a) ပမာဏကို လေ့လာခြင်း

နှလုံးရောဂါနှင့်လေဖြတ်နိုင်ခြေတို့အတွက် Lp(a) ဘောင်များ



အဆိုပါအတိုင်းအတာဘောင်များသည် လူဦးရေစစ်တမ်းအရ ခန့်မှန်းထားခြင်းဖြစ်ပြီး တစ်ဦးချင်းအန္တရာယ်သည် အသက်အရွယ်၊ သွေးပေါင်ချိန် စသည့် အခြားအချက်များအပေါ်မူတည်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏ Lp(a) ပမာဏ - \_\_\_\_\_

- ကျွန်ုပ်၏ Lp(a) ပမာဏဟူသည် မည်သည်ကို ဆိုလိုသနည်း။  
\_\_\_\_\_
- Lp(a) ပမာဏသည် ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးနှင့် မည်ကဲ့သို့ဆက်စပ်နေပါသနည်း။  
\_\_\_\_\_
- ကျွန်ုပ်၏ မိသားစုဝင်များသည်လည်း စစ်ဆေးသင့်ပါသလား။  
\_\_\_\_\_

## စစ်ဆေးနိုင်သည့်နည်းများကို လေ့လာခြင်း

ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံကို ပြောင်းလဲခြင်းသည် Lp(a) ပမာဏကို မလျော့ကျစေသော်လည်း နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေနှင့် လေဖြတ်နိုင်ခြေကို ယေဘုယျအားဖြင့် လျော့ကျစေပါသည်။

- ကျွန်ုပ်၏ Lp(a) သည် နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေနှင့် လေဖြတ်နိုင်ခြေတို့ကို မြင့်တက်စေပါသလား။  
\_\_\_\_\_
- ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချရန် ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံကို မည်ကဲ့သို့ ပြောင်းလဲရမည်နည်း။  
\_\_\_\_\_
- ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချရန် ဆေးဝါးတစ်ခုခု စသောက်သို့မဟုတ် ဆက်သောက်ရမည်လား။  
\_\_\_\_\_
- Lp(a) ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို မည်သည့်နေရာတွင် ရှာရမည်နည်း။  
\_\_\_\_\_

Lp(a) ဆိုင်ရာ အသုံးဝင်သည့် အရင်းအမြစ်များကို [heart.org/Lpa](http://heart.org/Lpa) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားသုံး ဝက်ဘ်ဆိုက်) ၌ ဝင်ကြည့်ပါ။