

Dufanka dhiigga(a): Khuraafaadyada iyo Xaqiiqooyinka



Khuraafaadka: Haddii heerka kolestaroolka LDL (xun) uu caadi yahay, uma baahni inaan maro baaritaanka Dufanka dhiigga (a).



Xaqiiqada: Kolestaroolka LDL (xun) iyo Dufanka dhiigga, ama Lp(a), waa laba wax oo kala duwan. Baaritaanka dufanka dhiigga (lipid panel), ama baaritaanka caadiga ah ee kolestaroolka, ma cabbiro Dufanka dhiigga (Lp(a)). **Waxaad yeelan kartaa LDL caadi ah, iyada oo waliba Dufanka dhiigga (Lp(a)) uu sarreeyo.** Si loo ogaado heerkaaga Dufanka dhiigga (Lp(a)), dhakhtarkaaga waa inuu kuu dalbo baaritaan gaar ah oo lagu ogaanayo Lp(a).



Khuraafaadka: Dufanka dhiigga (Lp(a)) ma saameeyo caafimaadka wadnahayga.



Xaqiiqada: Haddii Dufanka dhiigga (Lp(a)) uu sarreeyo, khatarta aad ugu jirto cudurrada wadnaha iyo istaroogga way kordhi kartaa. Ogaanshaha heerkaaga Dufanka dhiigga (Lp(a)) wuxuu kaa caawinayaa inaad qaaddo tallaabooyin hore oo aad ku ilaalinayso caafimaadka wadnahaaga iyo maskaxdaada.



Khuraafaadka: Ma lihi wax calaamado ah, sidaas darteed waxaa laga yaabaa in Dufankayga dhiigga (Lp(a)) uu caadi yahay.



Xaqiiqada: Waxaad yeelan kartaa Dufanka dhiigga (a) oo sarreeya adigoo ogayn, sababtoo ah badanaa ma laha calaamado. Tilmaamo cusub ayaa ku talinaya in **qof kasta oo qaangaar ah la baaro ugu yaraan hal mar inta uu nool yahay.** Baaritaanku wuxuu si gaar ah muhiim u yahay haddii aad leedahay:

- Taariikh qoys ama shakhsiyeed oo cudurka wadnaha hore u bilowday (taasoo macnaheedu yahay in ragga uu ku dhaco iyagoo ka yar 55 sano, dumarkana iyagoo ka yar 65 sano)
- Taariikh qoys oo la og yahay oo Lp(a) sare leh
- In lagaa helo cudurka Familial Hypercholesterolemia (FH), oo ah xaalad la iska dhaxlo oo qofku ku dhalan karo isagoo leh heerar aad u sarreeya oo LDL ah



Khuraafaadka: Lp(a) oo sarreeya lagama dhaxlo waalidka.



Xaqiiqada: Heerkaaga badanaa waxaa laga dhaxlaa waalidka, marka uu sarreeyana wuxuu kordhin karaa khatarta cudurrada wadnaha iyo istaroogga. Haddii heerka Lp(a) uu sarreeyo, waxaa lagu talinayaa in xubnaha qoyska la baaro. Tani waxay ka dhigan tahay in la baaro xubnaha qoyskaaga kuu dhow, oo ay ku jiraan waalidkaaga, walaalahaaga, iyo carruurtaada, si loo ogaado kuwa kale ee khatarta ku jiri kara.



Khuraafaadka: Lp(a) dadka oo dhan si isku mid ah uma saameeyo, anigana sidaas oo kale.



Xaqiiqada: Arrimo qaarkood ayaa saameyn kara heerka Lp(a). Heerkaagu wuu sarreyn karaa haddii aad asal ahaan ka soo jeeddo Afrika ama Koonfur Aasiya, ama inta lagu jiro marxalado nololeed sida uurka ama joogsiga tooska ah ee caadada, waxa kale oo uu sarreyn karaa haddii aad qabto cudurro ku dhaca kelyaha, beerka, ama qanjirka thyroid-ka.



Khuraafaadka: Waxaan hoos u dhigi karaa heerka Lp(a) anigoo cunaya cunto caafimaad leh oo sameynaya jimicsi oo joogto ah.



Xaqiiqada: Inkasta oo isbeddellada qaab-nololeedka aysan hoos u dhigin heerka Lp(a), haddana waxaa jira waxyaabo badan oo aad samayn karto si aad u taageerto caafimaadka wadnahaaga. Waxaad hoos u dhigi kartaa khatarta cudurrada wadnaha iyo istaroogga adigoo:

- Xakameynaya kolestaroolka sare, cadaadiska dhiigga, iyo sonkorowga
- Cunaya cunto u wanaagsan caafimaadka wadnaha
- U ilaalinaya miisaanka jidhka si caafimaad leh
- Samaynaya jimicsi oo joogto ah
- Ka fogaanayaisticmaalka tubaakada
- Helaya 7–9 saacadood oo hurdo nasasho leh maalin kasta



Khuraafaadka: Caymiska caafimaadku ma daboolo baaritaanka Lp(a).



Xaqiiqada: Inta badan qorshayaasha caymiska caafimaadku waxay daboolaan baaritaankan. Markaad wacdo si aad u xaqiijiso, xus koodhka **CPT code 83695**. Haddii qorshaha caymiskaagu uusan daboolin, xirfadlahaaga daryeelka caafimaadka ayaa laga yaabaa inuu kuu tilmaamo ikhtiyaarro baaritaan oo ka jaban ama la awoodi karo kharash ahaan.

Wax badan oo ku saabsan Lp(a) ka baro bogga heart.org/lpa (boggu wuxuu ku qoran yahay Af-Ingiriis).