

Baadhitaanka xubnaha qoyska ee Dufanka dhiigga(a)

Waa maxay baaritaanka xubnaha qoyska?

Baaritaanka xubnaha qoyska waxaa loo isticmaalaa cudurrada hidde-sideyaasha la xiriira si loo hubiyo xubnaha kale ee qoyska kuwaas oo laga yaabo inay iyaguna khatar ku jiraan. Khatartu way mid u kala duwanaa kartaa cudur kasta oo hidde-side ah iyo sida uu uga gudbo qoyska.



Maxay muhiim u tahay baaritaanka xubnaha qoyska?

- **Ogaanshaha khatarta goor hore:** Waxaa la ogaadaa cudurrada hidde-sideyaasha la xiriira ka hor inta aan calaamadaha sooo muuqan.
- **Hagidda ka hortagga:** Waxay dhiirrigelisaa in tallaabooyin hore la qaado si loo ilaaliyo caafimaadka muddada dheer.
- **Xoojinta qoysaska:** Waxay ka caawisaa qoysaska inay fahmaan khataraha ay wadaagaan isla markaana ay si wadajir ah u gaaraan go'aanno sax ah.

Sidee ayuu baaritaanka xubnaha qoyska gacan uga geystaa Lp(a)?

Lp(a) oo sareeya waa arrin khatar u ah cudurrada wadnaha iyo istaroogga, waxaana inta badan sababa hidde-sidaha qofka. **Baaritaanka xubnaha qoyska wuxuu ka caawiyaa in la ogaado heerarka sare ee Lp(a) ee xubnaha qoyska ee dhow, sida waalidka, walaalaha, iyo carruurta.** Marka xubnaha qoyska ay goor hore ogaadaan heerarkooda, waxay qaadi karaan tallaabooyin lagu yareynayo khatartooda.

Tallaabada Xigta ee aan Qaadayo Maxay Tahay?

1. Iska baar Lp(a)

Tilmaamaha caafimaad ee hadda jira waxay ku talinayaan in **qof kasta oo qaangaar ah la baaro Lp(a) ugu yaraan hal mar inta uu nool yahay**. Baaritaanka caadiga ah ee kolestaroolka kuma jiro baaritaankan. Dhakhtarkaaga weydii in lagu sameeyo baaritaan dhiig oo Lp(a) ah si loo ogaado heerka Lp(a) ee jirkaaga.

2. Qaad tallaabo haddii heerka Lp(a) ee jirkaaga uu sareeyo

Haddii heerka Lp(a) ee jirkaaga uu sareeyo, waxaa suurtagal ah in waalidka, walaalaha, ama carruurtaaduna ay Lp(a) sare leeyihiin. U sheeg si ay iyaguna isu baaran. Dhakhtarkaagu wuxuu kuu sharxi karaa waxa uu ka dhigan yahay heerka Lp(a) ee jirkaaga iyo sida adiga iyo qoyskaagu u yareyn kartaan halista cudurrada wadnaha iyo istaroogga.