



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۶/۱۰/۲۵

ډاکټر ش میره کی

د LP(a) ازموینه څه ده؟

د زړه او رگونو د روغتیا لپاره یې اهمیت،

د ازموینې چمتووالی او د پایلو تفسیر

د LP(a) ازموینه چې د لیپوپروتین (a) د ازموینې په نوم هم پېژندل کېږي، د وینې یوه ازموینه ده چې په وینه کې د لیپوپروتین (a) کچه اندازه کوي. لیپوپروتین (a) د لیپوپروتین یو ځانګړی ډول دی چې په وینه کې کولېسټرول لېږدوي.

دا ازموینه ځکه ډېره مهمه ده چې په وینه کې د LP(a) لوړه کچه د زړه د ناروغیو، دماغي سکټي او د زړه او وینې رگونو له نورو ناروغیو سره د زیات خطر اړیکه لري. دا ازموینه د هغو کسانو په پېژندلو کې مهم رول لري چې د دغو ناروغیو له لوړ خطر سره مخ دي؛ په ځانګړې توګه هغه کسان چې په کورنۍ کې یې د زړه او وینې رگونو د ناروغیو یا په کم عمر کې د زړه د ناروغۍ سابقه موجوده وي.

د LP(a) ازموینه څه ده؟

د LP(a) ازموینه په وینه کې د لیپوپروتین (a) د کچې د معلومولو لپاره ترسره کېږي. لیپوپروتین (a) له کولېسټرول، غوړو او یوه ځانګړي پروټین څخه جوړ شوی دی چې د اپولیپوپروتین (Apolipoprotein(a)) (a) په نوم یادېږي.

دا لیپوپروتین د تېټ کثافت له لیپوپروتین (LDL) سره ورته والی لري. LDL ته معمولاً «بد کولېسټرول» ویل کېږي؛ خو لیپوپروتین (a) یو ځانګړی پروټین هم لري چې د شریانونو د دېوالونو په دننه کې د غوړو او نورو موادو د راټولېدو او د پلاک (Plaque) د جوړېدو احتمال زیاتولی شي. دې پروسې ته د شریانونو د کلکېدو یا ایټروسکلېروسیس (Atherosclerosis) اصطلاح کارول کېږي.

که څه هم لیپوپروتین (a) له ډېرې مودې راهیسې د شریانونو د کلکېدو او د زړه او وینې رگونو د ناروغیو له عواملو څخه ګڼل کېږي، خو په وروستیو کلونو کې د زړه پر روغتیا د دې اغېز د څېړنو یوه مهمه موضوع ګرځېدلې ده.

د LP(a) ازموینه مرسته کوي چې معلومه شي، ایا په وینه کې د دې مادې کچه لوړه ده که نه. د دې کچې لوړوالی ښايي د زړه د ناروغۍ، دماغي سکټي یا د محیطي شریانونو د ناروغۍ د زیات خطر نښه وي.

د LP(a) ازموینه څنګه ترسره کېږي؟

د LP(a) ازموینه د وینې یوه نسبتاً ساده ازموینه ده چې په وینه کې د لیپوپروتین (a) غلظت اندازه کوي.

روغتیایي کارکونکې معمولاً ستاسو د مټ له یوه رګ څخه د وینې نمونه اخلي او د تحلیل لپاره یې لابراتوار ته لېږي. په لابراتوار کې د وینې د لیپوپروتین (a) کچه اندازه کېږي او پایله یې له ډاکټر سره مرسته کوي چې معلومه کړي، ایا د دې مادې کچه ټیټه، مناسبه یا لوړه ده.

د یادونې وړ ده چې د LP(a) ازموینه معمولاً د کولېسترول په عادي معایناتو کې نه شامله وي. دا ازموینه هغه وخت غوښتل کېږي چې ډاکټر د ناروغ د زړه او وینې رګونو د ناروغیو په خطر اندېښنه ولري؛ په ځانګړې توګه کله چې د کولېسترول نورې پایلې، لکه ټول کولېسترول، LDL او HDL، د ناروغ د زړه د ناروغۍ خطر په بشپړه توګه نه شي روښانولی.

ولی د LP(a) ازموینه مهمه ده؟

د LP(a) ازموینه ځکه مهمه ده چې د زړه او وینې رګونو د ځینو ناروغیو لپاره د انسان د ارثي یا جنیټیکي تمایل په معلومولو کې مرسته کوي.

د کولېسترول د نورو شاخصونو پر خلاف، په وینه کې د لیپوپروتین (a) کچه تر ډېره د جنیټیکي عواملو له مخې ټاکل کېږي او د خوړو او ژوندانه د طرز تر اغېز لاندې نسبتاً لږ بدلون کوي.

له همدې امله، دا ازموینه د زړه د ناروغیو د ارثي خطر د ارزونې لپاره یوه مهمه وسیله ده؛ په ځانګړې توګه د هغو کسانو لپاره چې ښايي د زړه د ناروغۍ دودیز خطرونه، لکه د وینې لوړ فشار، سګرټ څکول یا چاغښت ونه لري، خو په کورنۍ کې یې د زړه د ناروغۍ سابقه موجوده وي.

۱. د زړه او وینې رګونو د ناروغیو د خطر ارزونه :

په وینه کې د LP(a) د کچې لوړوالی د ایټروسکلېروسیس یا د شریانونو د دېوالونو په دننه کې د پلاک د راټولېدو له زیات خطر سره تړاو لري.

دا حالت د لاندې ناروغیو لامل کېدای شي:

- د زړه حمله؛
- دماغي سګته؛
- د محیطي شریانونو ناروغی.

د LP(a) ازموینه د هغو کسانو په پېژندلو کې مرسته کوي چې ښايي د دغو ناروغیو لپاره ارثي خطر ولري، ان که LDL کولېسترول کچه یې هم په عادي محدوده کې وي.

۲. د لوړ خطر لرونکو کسانو پېژندل :

د هغو کسانو لپاره چې په کورنۍ کې یې د زړه د ناروغۍ سابقه په کم عمر کې موجوده وي، د LP(a) ازموینه مهم معلومات وړاندې کولای شي.

دا ازموینه په ځانګړې توګه د هغو کسانو لپاره ګټوره ده چې په ظاهره روغ ښکاري، خو د خپلو جنیټیکي ځانګړتیاوو له امله د زړه او وینې رګونو د ناروغیو له لوړ خطر سره مخ وي.

۳. د درملنې په اړه د پریکړو لارښوونه :

که په وینه کې د LP(a) کچه لوړه وي، د ازموینې پایله له ډاکټر سره مرسته کوي چې د درملنې او مخنیوي په اړه غوره پریکړه وکړي.

د بېلګې په توګه، ډاکټر ښايي د زړه د ناروغیو د خطر د کمولو لپاره لاندې سپارښتنې وکړي:

د پاڼو شمېره: له 2 تر 7

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته راټولې. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکني د لیکنیزې ښې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په ځیر و لولئ

- د خوړو د عادتونو اصلاح؛
- منظم فزیکي فعالیت او ورزش؛
- د وینې د فشار کنټرول؛
- د LDL کولېسټرول د کچې کنټرول؛
- د اړتیا په صورت کې د مناسبو درملو کارول.

۴. د درملنې د اغېز ارزونه :

د LP(a) ازموینه د زړه او وینې رگونو د ناروغیو د خطر د مدیریت په بهیر کې هم ګټوره تمامېدای شي.

ځکه چې د LP(a) د کچې د مستقیم کمولو لپاره درملنه لا هم محدودیتونه لري، نو د وینې د فشار، LDL کولېسټرول او د زړه د ناروغیو د نورو خطرناکو عواملو کنټرول د ناروغ د عمومي روغتیا په ساتنه کې مهم رول لري.

د LP(a) ازموینې لپاره څنګه چمتووالی ونیسو؟

د LP(a) ازموینې لپاره چمتووالی عموماً ساده دی او ځانګړو چمتووالي ته اړتیا نه لري. خو د دقیقو پایلو د ترلاسه کولو لپاره لاندې ټکو ته پام وکړئ.

۱. له ازموینې مخکې روژه نیول :

د LP(a) د ازموینې لپاره عموماً روژه نیول اړین نه دي. خو که له دې ازموینې سره یوځای د کولېسټرول یا د وینې د غوړو نورې ازموینې هم ترسره کېږي، نو له خپل ډاکټر څخه وپوښئ چې ایا روژه نیول اړین دي که نه.

۲. ډاکټر ته د خپلو درملو په اړه معلومات ورکول :

ځینې درمل د وینې د غوړو او کولېسټرول پر کچه اغېز کولای شي.

له همدې امله، ډاکټر ته د ټولو هغو درملو په اړه معلومات ورکړئ چې کاروئ، په شمول د:

- د ډاکټر له خوا د نسخې درمل؛
- بې نسخې درمل؛
- ویتامینونه او غذايي مکملونه.

په ځینو ځانګړو حالاتو کې ډاکټر ښايي د ازموینې تر مخه د درملو د استعمال په اړه ځانګړې لارښوونه وکړي. له خپل ډاکټر سره له سلا پرته هېڅ درمل مه بندوئ او مه یې بدلوئ.

۳. له الکولو او سګرټ څکولو څخه ډډه کول :

ځینې روغتيايي سپارښتنې ښايي د ازموینې تر مخه له الکولو یا سګرټ څکولو څخه د ډډې کولو غوښتنه وکړي. خو د LP(a) د ازموینې لپاره په ځانګړې توګه د ۲۴ تر ۴۸ ساعتونو پورې له دغو موادو څخه ډډه کول تل اړین نه دي.

د خپل ډاکټر یا لابراتوار لارښوونې تعقیب کړئ.

۴. له ازموینې مخکې ارام اوسېدل :

هڅه وکړئ چې د وینې تر اخیستلو مخکې ارام اوسئ. که څه هم عادي ذهني فشار د LP(a) پر کچه معمولاً د پام وړ اغېز نه لري، خو ارام اوسېدل د ازموینې بهیر اسانه کوي.

د LP(a) ازموینې د پایلو تفسیر :

د LP(a) د ازموینې د پایلو د سم تفسیر لپاره باید په وینه کې د لیپوپروټین (a) غلظت او د زړه او وینې رگونو له روغتیا سره یې اړیکه په پام کې ونیول شي.

د ازموینې پایلې معمولاً په لاندې دوو واحدونو اندازه کېږي:

- **mg/dL:** په هر ډېسې لیټر وینه کې د مادې اندازه؛
- **nmol/L:** په هر لیټر کې د مادې د ذرو شمېر.

د یادونې وړ ده چې دا دوه واحدونه د اندازه کولو بېلابېلې طریقي دي او په مستقیم ډول د یوه ثابت تناسب له مخې یو بل ته نه شي اړول کېدای. له همدې امله، د پایلو د پرتله کولو پر مهال باید د لابراتوار د راپور واحد ته پام وشي.

۱. عادي یا ټیټه کچه :

په ډېرو کلینیکي لارښودونو کې د LP(a) هغه کچه چې له ۳۰ mg/dL څخه ټیټه وي، د ټیټ خطر په محدوده کې ګڼل کېږي.

خو د خطر د ارزونې لپاره باید یوازې پر همدې شمېر تکیه ونه شي. د لابراتوار معیارونه، د ناروغ عمر، د کورنۍ سابقه او د زړه د ناروغیو نور خطرونه هم باید په پام کې ونیول شي.

۲. د LP(a) لوړه کچه :

که د LP(a) کچه له ۳۰ mg/dL څخه لوړه وي، بنایي د زړه او وینې رگونو د ناروغیو خطر هم زیات وي.

دا موضوع په ځانګړې توګه هغه وخت د پام وړ ده چې ناروغ په کورنۍ کې د زړه د ناروغۍ سابقه ولري یا د خطر نور عوامل هم موجود وي، لکه:

- د وینې لوړ فشار؛
- د LDL کولېسټرول لوړه کچه؛
- شکره.

د ازموینې پایله باید له ډاکټر سره وڅېړل شي، خو د ناروغ عمومي خطر په سمه توګه و ارزول شي.

۳. د LP(a) ډېره لوړه کچه :

د LP(a) هغه کچه چې له ۵۰ mg/dL څخه لوړه وي، په ډېرو لارښودونو کې د زړه او وینې رگونو د ناروغیو د زیات خطر نښه ګڼل کېږي.

په دې حالت کې ډاکټر بنایي د زړه د ناروغیو د نورو خطرونو د کنټرول لپاره جدي سپارښتنې وکړي، لکه د LDL کولېسټرول کمول، د وینې د فشار کنټرول او د ژوندانه د طرز اصلاح.

۴. نور مهم عوامل :

که څه هم د LP(a) لوړه کچه د زړه د ناروغیو د خطر له زیاتوالي سره تړاو لري، خو دا د زړه د روغتیا یوازینی ټاکونکی عامل نه دی.

ډاکټر به د درملنې او مخنیوي د سپارښتنو پر مهال لاندې عوامل هم و ارزوي:

د پاڼو شمېره: له 4 تر 7

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکني د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په څېر و لولئ

- د LDL کولېسټرول کچه؛
- د HDL کولېسټرول کچه؛
- د وینې فشار؛
- د وینې د شکر کچه؛
- عمر او نور روغتيايي شرايط؛
- په کورنۍ کې د زړه د ناروغيو سابقه؛
- سگرت څکول او نور د ژوندانه عادتونه.

د LP(a) ازموينې په اړه ۱۰ عامې پوښتنې او ځوابونه :

۱. د LP(a) ازموينه څه ده؟

دا د وینې یوه ازموینه ده چې په وینه کې د لیپوپروتین (a) کچه اندازه کوي. د دې مادې لوړه کچه د زړه د ناروغيو او دماغی سکټي له زیات خطر سره تړاو لري.

۲. ولې د LP(a) ازموينې ته اړتيا لرم؟

که په کورنۍ کې مو د زړه د ناروغۍ سابقه په کم عمر کې موجوده وي، یا ډاکټر مو د ایټروسکلېروسیس او د زړه او وینې رگونو د نورو ناروغيو د اړتیا خطر په اړه اندېښنه ولري، بنایي د LP(a) ازموينې سپارښتنه وکړي.

۳. د LP(a) ازموينه څنګه ترسره کېږي؟

د مټ له یوه رګ څخه د وینې نمونه اخیستل کېږي او لابراتوار ته لېږل کېږي. په لابراتوار کې د لیپوپروتین (a) کچه اندازه کېږي.

۴. د LP(a) د ازموينې پایلې څه معنا لري؟

په ډېرو لارښودونو کې د LP(a) له ۳۰ mg/dL څخه ټیټه کچه د ټیټ خطر په محدوده کې ګڼل کېږي، په داسې حال کې چې له ۵۰ mg/dL څخه لوړه کچه د زړه او وینې رگونو د ناروغيو د زیات خطر نښه ګڼل کېږي.

خو د پایلو دقیق تفسیر باید د ډاکټر له خوا، د ناروغ د نورو خطرونو او روغتيايي شرايطو په پام کې نیولو سره ترسره شي.

۵. ایا د ژوندانه د طرز بدلون د LP(a) کچه راټیټولای شي؟

د LP(a) کچه تر ډېره د جنیټیکي عواملو له مخې ټاکل کېږي او یوازې د خوړو او ورزش په وسیله معمولاً د پام وړ نه راټیټېږي.

خو د سالمو خوړو، منظم ورزش، د وزن د کنټرول او د سگرت پرېښودلو له لارې د زړه د ناروغيو عمومي خطر کمېدای شي.

۶. ایا د LP(a) د کمولو لپاره درمل شته؟

د LP(a) د کچې د مستقیم او اغېزمن کمولو لپاره درملنه لا هم د څېړنو او طبي پرمختګ موضوع ده. ځینې ځانګړي درمل د دې کچې د کمولو لپاره تر څېړنې لاندې دي، خو د ټولو ناروغانو لپاره د استعمال یوه ثابته او معمولاً سپارښتنل کېدونکې درملنه لا نه ده رامنځته شوې.

سره له دي، د LDL کولېسترول د کمولو درمل، د وينې د فشار درمل او نورې مناسبې درملنې د زړه د ناروغيو د عمومي خطر په کمولو کې مرسته کولای شي.

د هر ډول درملو د استعمال پرېکړه بايد د ډاکټر له خوا وشي.

۷. څو ځله بايد د LP(a) ازموینه ترسره کړم؟

ځکه چې د LP(a) کچه تر ډېره د جنېټيکي عواملو له مخې ټاکل کېږي او د ژوند په اوږدو کې معمولاً ډېر بدلون نه کوي، نو د ډېرو لويانو لپاره يو ځل اندازه کول کافي کېدای شي.

خو د ازموينې د تکرار اړتيا د ناروغ د روغتيايي وضعيت، د لومړۍ پايلې او د ډاکټر د ارزونې له مخې ټاکل کېږي.

۸. که د LP(a) کچه مې لوړه وي، ايا د زړه د ناروغۍ خطر کمولای شم؟

هو. که څه هم د LP(a) لوړه کچه د زړه د ناروغيو ارثي خطر زیاتوي، بيا هم کولای شئ د نورو خطرناکو عواملو په کنټرولولو سره خپل عمومي خطر راکم کړئ.

د بېلګې په توګه:

- د LDL کولېسترول کنټرولول؛
- د وينې د فشار کنټرولول؛
- د وينې د شکر کچه په مناسبه محدوده کې ساتل؛
- منظم فزيکي فعاليت؛
- سالم خواړه؛
- د سګرټ نه ځکول.

۹. د LP(a) د لوړې کچې نښې کومې دي؟

د LP(a) لوړه کچه په خپله کومې ځانګړې نښې نه رامنځته کوي. يو شخص ښايي د دې مادې لوړه کچه ولري، خو په ظاهره هېڅ ستونزه ونه لري.

خو د LP(a) لوړه کچه د زړه او وينې رګونو د ناروغيو د خطر يو عامل دی. که د زړه ناروغي رامنځته شي، ښايي نښې يې د سينې درد، ساه لنډي او ستړيا وي.

د دغو نښو څرګندېدل تل د LP(a) د لوړې کچې معنا نه لري او د اړتيا په صورت کې بايد طبي ارزونه وشي.

۱۰. ايا يوازې د LP(a) ازموينه د زړه د روغتيا د ارزونې لپاره کافي ده؟

نه. د LP(a) ازموينه يوازې د زړه او وينې رګونو د ناروغيو د خطر د ارزونې يوه برخه ده.

د زړه د روغتيا د بشپړې ارزونې لپاره بايد د وينې فشار، د LDL او HDL کولېسترول کچه، د وينې د شکر کچه، عمر، د کورنۍ سابقه او نور مهم عوامل هم په پام کې ونیول شي.

پايله :

د LP(a) ازموينه د زړه د ناروغيو او دماغي سکتې د ارثي خطر د ارزونې لپاره يوه ارزښتناکه وسيله ده. په وينه کې د لېپوپروټين (a) د کچې په اندازه کولو سره، دا ازموينه روغتيايي کارکوونکو ته مهم معلومات برابروي او مرسته کوي چې هغه کسان وپېژني چې د زړه او وينې رګونو د ناروغيو له لور خطر سره مخ دي، ان که د خطر دوديز عوامل پکې څرګند نه وي.

که څه هم د LP(a) کچه یوازې د ژوندانه د طرز په بدلون سره معمولاً په پام وړ اندازه نه راټیټیږي، خو د زړه د ناروغیو د نورو خطرناکو عواملو، لکه د LDL کولېسټرول، د وینې د فشار او د وینې د شکر کنټرولول، د عمومي خطر په کمولو کې مهم رول لري.

که د خپل زړه د روغتیا په اړه اندېښنه لرئ یا په کورنۍ کې مو د زړه د ناروغۍ سابقه په کم عمر کې موجوده وي، د LP(a) ازموینه ښايي ستاسو د ارثي خطر په معلومولو کې ګټوره وي.

سپارښتنه: د ازموینې پایلې له خپل ډاکټر سره شریکي کړئ. ډاکټر به ستاسو د پایلو، روغتیايي وضعیت او د زړه د ناروغیو د نورو خطرونو پر بنسټ د مخنیوي او درملنې تر ټولو مناسبه لاره درته وښيي.

مهمه طبي یادونه: په دې متن کې د LP(a) د کچې د ارزونې لپاره یاد شوي شمېرې عمومي لارښوونې دي. د ازموینې د پایلو په تفسیر کې باید د اندازه کولو واحد، د لابراتوار معیارونه او د ناروغ ټول روغتیايي عوامل په پام کې ونیول شي. د LP(a) کچه تر ډېره ارثي ده، نو د هغې لوړېدل په خپله د دې معنا نه لري چې حتماً به د زړه ناروغي رامنځته شي .

