



American Heart Association.

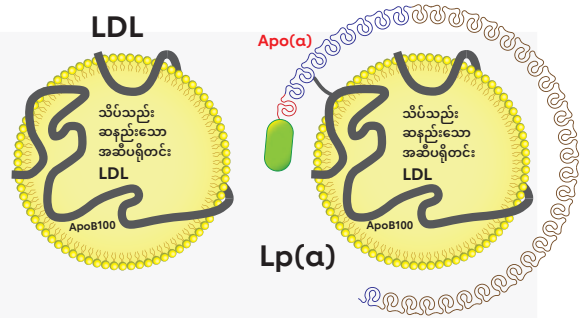
# အဆီပရိုတင်း (Lipoprotein) (α)- ယုံမှားချက်များနှင့် အချက်အလက်မှန်များ

## ယုံမှားချက် 1-

ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိ၏ LDL “မကောင်းသော” ကိုလက်စထရော အရေအတွက်ကို သိလျှင် Lp(α) ကို စစ်ဆေးစရာ မလိုပါ။

**အချက်အလက်မှန်-** အဆီပရိုတင်း (α) ကို များသောအားဖြင့် Lp(α) ဟု အတိုကောက်ဖော်ပြကြပြီး ၎င်းနှင့် LDL ကိုလက်စထရောတို့သည် မတူညီကြပါ။ ၎င်းတို့နှစ်ခုလုံးတွင် အန္တရာယ်ရှိသော သို့မဟုတ် “မကောင်းသော” ကိုလက်စထရောများ ပါဝင်သော်လည်း ၎င်းတို့၏ ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေအပေါ် သက်ရောက်မှုတို့သည် မတူညီကြပါ။ LDL ၏ မျက်နှာပြင်တွင် အဓိကအားဖြင့် အက်စတာ (Ester) ကိုလက်စထရောနှင့် apoB ပရိုတင်းတို့ ပါဝင်ပြီး Lp(α) သည် LDL နှင့် ဖွဲ့စည်းပုံချင်းဆင်တူသော်လည်း ၎င်းတွင် အပိုလီပိုပရိုတင်း (apolipoprotein(α), apo(α)) ဟုခေါ်သည့် ထပ်ဆောင်းပရိုတင်းတစ်မျိုးက apoB နှင့်အတူ တွဲဖက်ပါရှိပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ဖွဲ့စည်းပုံကွာခြားမှုကြောင့် Lp(α) တွင် သွေးတွင်း အဆီနှင့်ကိုလက်စထရောအဖတ်များ စုပုံလာခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် သွေးလွှတ်ကြောအတွင်း သွေးခဲခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်သည့် ထူးခြားသော ဂုဏ်သတ္တိများ ရှိစေပြီး ၎င်းမှာ apo(α) သည် plasminogen ဟုခေါ်သည့် သွေးခဲခြင်းကို ထိန်းညှိပေးသည့် ပရိုတင်းနှင့် ဆင်တူသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

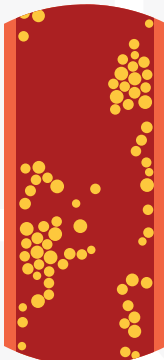
သင့်တွင် LDL ပုံမှန်မဟုတ်သော်လည်း Lp(α) အဆင့်တို့ ရှိနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ပုံမှန်ကိုလက်စထရော စစ်ဆေးမှုတွင် Lp(α) စစ်ဆေးမှု ပါဝင်သောကြောင့် Lp(α) စစ်ဆေးမှု ခံယူနိုင်ရန် သင့်ဆရာဝန်အား မေးမြန်းပါ။



## ယုံမှားချက် 2-

Lp(α) အဆင့်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာရေးကို မထိခိုက်နိုင်သောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ Lp(α) အဆင့်ကို သိထားရန် မလိုပါ။

**အချက်အလက်မှန်-** သင့်သွေးလွှတ်ကြောများအတွင်း Lp(α) များစွာရှိနေခြင်းသည် plaques ဟုခေါ်သော အဆီဖတ်များ အနည်ထိုင်စုပုံခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီး ၎င်းသည် သွေးကြောများကို ကျဉ်းစေပြီး သွေးစီးဆင်းမှုကို လျော့နည်းစေပါသည်။ အဆီဖတ်အပိုင်းအစတစ်ခု ကွဲထွက်သွားပါက ၎င်းသည် အရေးကြီးအင်္ဂါများ ဖြစ်သည့် နှလုံး၊ ဦးနှောက်၊ ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြားသော အစိတ်အပိုင်းများဆီသို့ သွေးစီးဆင်းမှုကို ပိတ်ဆို့ထားဆီးနိုင်ပါသည်။ ထိုအခါ နှလုံးဖောက်ခြင်း၊ သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊ နှလုံးအဆို့ရှင်ကျဉ်းခြင်း၊ ခြေ/လက် ပြင်ပ သွေးလွှတ်ကြောဆိုင်ရာ ရောဂါ (peripheral artery disease, PAD) နှင့် လေဖြတ်ခြင်း အပါအဝင် ပြင်းထန်သော အခြေအနေများ ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။



## ယုံမှားချက် 3-

ကျွန်ုပ်တို့တွင် ရောဂါလက္ခဏာ တစ်ခုမျှ မရှိပါ။ ထို့အတွက်ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် Lp(α) ကို စစ်ဆေးရန် မလိုပါ။

**အချက်အလက်မှန်-** လူများစွာတွင် နှလုံးဖောက်ခြင်း သို့မဟုတ် လေဖြတ်ခြင်းကဲ့သို့ ပြင်းထန်သော ဖြစ်ရပ်များ မကြုံတွေ့ရမီအထိ ရောဂါလက္ခဏာများ မပြတတ်ပါ။ Lp(α) အဆင့်များသည် အဓိကအားဖြင့် မျိုးရိုးဗီဇနှင့် သက်ဆိုင်သောကြောင့် သင့်အနေဖြင့် ကျန်းမာစွာနေထိုင်စားသောက်ပြီး နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည့် အခြားသော အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေအချက်အားလုံးကို ထိန်းချုပ်ထားနိုင်သော်လည်း Lp(α) အဆင့် မြင့်မားနေနိုင်ပါသည်။ သင့်တွင် အောက်ပါတို့ရှိပါက ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ-

- မိသားစုတွင် Lp(α) မြင့်မားသည့် ရာဇဝင်ရှိကြောင်း သိရှိထားခြင်း
- မိသားစု သို့မဟုတ် သင်ကိုယ်တိုင်တွင် နှလုံးရောဂါ သို့မဟုတ် အရွယ်မတိုင်ခင် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ ဖြစ်ပွားသည့် ရာဇဝင်ရှိခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်မှ LDL သို့မဟုတ် မကောင်းသော ကိုလက်စထရောများကို ကောင်းမွန်စွာ ပြန်လည်သုံးစွဲနိုင်ခြင်းမရှိသည့် မျိုးရိုးလိုက်တတ်သော အခြေအနေ (familial hypercholesterolemia, FH) ရှိနေကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိရခြင်း

## ယုံမှားချက် 4-

ဆွေးနွေးအရင်းတစ်ဦးတွင် Lp(α) အဆင့်မြင့်မားနေရုံဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ Lp(α) အဆင့်သည်လည်း မြင့်နေမည်ဟု မဆိုနိုင်ပါ။

**အချက်အလက်မှန်-** Lp(α) သည် မျိုးရိုးဗီဇအလိုက် မွေးရာပါလာသည့် အဆီပရိုတင်း ဖြစ်ပြီး တွေ့ရများသော သီးခြားအနေဖြင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်စေနိုင်သည့် အန္တရာယ်အချက်တစ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်မိသားစုရှိ မည်သူမဆို Lp(α) မြင့်နေပါက စမ်းသပ်မှုခံယူရန် အရေးကြီးပြီး အခြားမိသားစုဝင်များကိုလည်း စမ်းသပ်မှုခံယူရန် တိုက်တွန်းသင့်ပါသည်။ ဆောလျင်စွာ ကာကွယ်ခြင်းသည် နှလုံးရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို လျော့ချရာတွင် အလွန်အရေးပါပါသည်။ သင့်ဆရာဝန်အား မျိုးရိုးဗီဇ စစ်ဆေးခြင်း (cascade screening) နှင့် သင့်အထူးလိုအပ်ချက်များအတွက် အခြား မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ စမ်းသပ်မှုရွေးချယ်စရာများအကြောင်း မေးမြန်းကြည့်ပါ။



ကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ Lp(α) ကို စစ်ဆေး၍ မရနိုင်။ လူကြီးများသာ စစ်ဆေးနိုင်သည်။

## ယုံမှားချက် 5-

**အချက်အလက်မှန်-** မွေးစတွင် မိဘများထံမှ ပါလာသည့် မွေးရာပါ ဗီဇများသည် Lp(α) အဆင့်ကို ဆုံးဖြတ်ပေးပါသည်။

Lp(α) အဆင့်များသည် ပုံမှန်အားဖြင့် အသက် 5 နှစ်ခန့်တွင် အခြေတည်ပြီး ထိုအချိန်မှစ၍ ထိုအဆင့်အတိုင်း တစ်သမတ်တည်း ဆက်လက်တည်ရှိသွားပါသည်။ ယခင်လေ့လာချက်များအရ ကလေးများတွင် Lp(α) အဆင့် မြင့်မားခြင်းသည် အနာဂတ်တွင် အရွယ်မတိုင်ခင် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို ပိုမိုများပြားစေပါသည်။ Lp(α) အဆင့် မြင့်မားသည့် ကလေးများသည် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး နှလုံးကျန်းမာရေးကောင်းစေသည့် နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံကို ကျင့်သုံးသင့်ပြီး ထိန်းချုပ်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ အချက်များ၊ အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့၏ LDL (မကောင်းသော) ကိုလက်စထရောများအား လျော့ချရန် လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

ယုံမှားချက် 6-

ကျွန်ုပ်၏ လိင် နှင့် မျိုးနွယ်သည် ကျွန်ုပ်၏ Lp(a) အဆင့်ပေါ်သက်ရောက်မှု မရှိပါ

**အချက်အလက်မှန်-** Lp(a) အဆင့်မြင့်မားခြင်းသည် လူမျိုးမရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်သော်လည်း တောင်အာရှနှင့် အာဖရိကန်နွယ်ဖွား လူမည်းများတွင် အမြင့်မားဆုံး ပမာဏများ ရှိတတ်ပါသည်။ ထို့အပြင် အသက် 50 နှင့်အထက် အမျိုးသမီးများသည်လည်း အမျိုးသားများထက် Lp(a) အဆင့်မြင့်မားကြောင်း လေ့လာတွေ့ရှိထားပါသည်။



ယုံမှားချက် 7-

ကျွန်ုပ်သည် ဆေးသောက်သုံးခြင်း၊ ဘဝနေထိုင်မှု ပြောင်းလဲခြင်းတို့ဖြင့် Lp(a) ကို လျော့ချနိုင်သည်

**အချက်အလက်မှန်-** Lp(a) ကို အဓိကထား လျော့ချနိုင်သည့် ဆေးဝါးများ လက်ရှိတွင် မရှိသေးသော်လည်း သင့်နှလုံးကျန်းမာရေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် အရာများစွာရှိပါသည်။ ကျန်းမာစွာ နေထိုင်စားသောက်ခြင်းသည် သင့် Lp(a) အဆင့်ကို တိုက်ရိုက်နည်းဖြင့် မလျော့ချပေးနိုင်သော်လည်း သင့်တွင် နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို သိသိသာသာ လျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။ သင့်တွင် Lp(a) မြင့်မားနေပါက နှလုံးကျန်းမာရေးကိုကောင်းမွန်စေသည့် နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံကို ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ထိန်းသိမ်းထားရန်နှင့် အခြားသော အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ အချက်များ၊ အထူးသဖြင့် သင်၏ LDL ကိုလက်စထရောကို ထိန်းချုပ်စီမံနိုင်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အောက်ပါအဆင့်များကို လုပ်ဆောင်ရန် အကြံပြုပါသည်-



- ညွှန်းပေးထားသည့် ဆေးဝါးများကို ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သောက်သုံးခြင်း
- ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်း
- နှလုံးကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေသည့် အစားအစာများကို စားသုံးခြင်း
- လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်ခြင်း
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ကိုယ်အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းထားခြင်း
- အရက်ကို ကန့်သတ်သောက်သုံးခြင်း
- လုံလောက်စွာ အိပ်စက်ခြင်း
- သင်၏ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ အချက်များအား လေ့လာစောင့်ကြည့်ရန်နှင့် ၎င်းတို့ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန်အတွက် သင့်ဆရာဝန်နှင့် နောက်ဆက်တွဲပြသရန် သွားရောက်ခြင်း

စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် သတင်းတစ်ခု။ Lp(a) အဆင့်များကို လျော့ချရန် ကုထုံးအသစ်များကို ဖော်ထုတ်လျက်ရှိပြီး အစောဆုံးအနေဖြင့် 2025 ခုနှစ်တွင် ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအကြောင်းအရာကို သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပြီး တိုးတက်မှုအသစ်များကို ဆက်လက်စောင့်ကြည့်ခြင်းဖြင့် အချိတ်အဆက် မပြတ်ပါစေနှင့်။

ယုံမှားချက် 8-

မည်သည့်ကျန်းမာရေးအာမခံကမျှ Lp(a) စစ်ဆေးမှုကို အကာအကွယ်မပေးပါ

**အချက်အလက်မှန်-** ကျန်းမာရေးအာမခံများသည် များသောအားဖြင့် Lp(a) စစ်ဆေးမှုကို အကာအကွယ်ပေးလေ့ရှိကြပါသည်။ သို့သော် သင့်အာမခံ ပလန်၏ အကာအကွယ်နှင့် ပတ်သက်၍ မရှင်းလင်းပါက အာမခံကို ဆက်သွယ်ပြီး ၎င်းတို့အား စစ်ဆေးမှုအတွက် CPT ကုဒ် 83695 ကို ပေးပို့ခြင်းဖြင့် သေချာစေရန် အတည်ပြုနိုင်ပါသည်။ သင့်ကျန်းမာရေးအာမခံသည် Lp(a) စစ်ဆေးမှုကို အကာအကွယ်မပေးပါက သင့်ဆရာဝန်က စရိတ်သက်သာသော ရွေးချယ်စရာများကို ရှာဖွေနိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။



Lp(a) နှင့် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို လျော့ချနိုင်မည့် နည်းလမ်းများအကြောင်း သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

ဤတွင် ပိုမိုလေ့လာပါ။ [heart.org/lpa](http://heart.org/lpa)

© မူပိုင်ခွင့် 2024 American Heart Association, Inc., a 501(c)(3) အမြတ်အစွန်းအတွက် မသုံးရ။ မူပိုင်ခွင့်အားလုံး လက်ဝယ်ထားရှိသည်။ ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ အသုံးပြုခြင်းကို တားမြစ်ထားသည်။