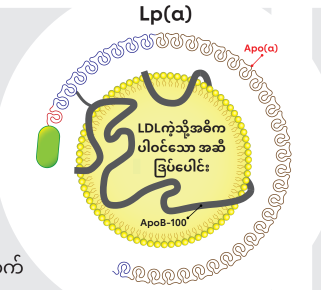
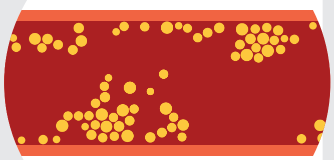
အဆီပရိုတင်း (Lipoprotein) (a)

Lp(a) ဟူသည် မည်သည့်အရာ ဖြစ်သနည်း။

- Lp(a)သည် အဆီပရိုတင်း (lipoprotein, (a)) ၏ အတိုကောက် ဖြစ်ပြီး “lipoprotein little a.” ဟု အသံထွက်ပါသည်။ ၎င်းသည် မျိုးရိုးလိုက်သော အဆီပရိုတင်း အမျိုးအစားတစ်ခု ဖြစ်ပြီး နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ အန္တရာယ်အတွက် တွေ့ရများသော အကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။
- သင့်သွေးသည် ကိုလက်စထရောနှင့် အလားတူ အရာများကို သယ်ဆောင်ထားသော အဆီပရိုတင်းခေါ် လှေငယ်များနှင့်အတူ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တစ်လျှောက် မြစ်တစ်စင်းကဲ့သို့ စီးဆင်းနေသည်ဟု မြင်ယောင်စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ အဆီပရိုတင်း (a) [Lp(a)] နှင့် သိပ်သည်းဆနည်းသော အဆီပရိုတင်း (LDL)၊ သို့မဟုတ် "မကောင်းသော" ကိုလက်စထရောနှစ်ခုလုံးတွင် ApoB-100 ဟု ခေါ်သော ခရီးသည်တစ်ဦး ပါလာသည်။ သို့သော် Lp(a) တွင် Apo (a) ခေါ် ခရီးသည် တစ်ဦး ပိုပါသည်။ သင့်သွေးထဲတွင် Lp(a) လှေငယ်များစွာ ရှိလာခဲ့ပါက ၎င်းတို့သည် သင်၏ သွေးကြောနံရံများတွင် ကပ်တွယ်လာနိုင်ပြီး မြစ်ကို ကျဉ်းမြောင်းစေကာ သွေးများ ချောချောမွေ့မွေ့ စီးဆင်းနိုင်ရန်လည်း ခက်ခဲစေပါသည်။ Lp(a) ပမာဏများလာခြင်းသည် သင့်တွင် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုတိုးလာစေမည်ဖြစ်၍ ဆရာဝန်များက Lp(a) စစ်ဆေးမှုကို ပြုလုပ်ကြခြင်းဖြစ်သည်။
- ကမ္ဘာအနှံ့ရှိ **လူ 5 ယောက်တွင် 1 ယောက်နှုန်းသည်** Lp(a) ပမာဏ မြင့်မားခြင်းကို ခံစားနေရပါသည်။



ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် မွန်းမံထားခြင်း၊ Arterioscler Thromb Vasc Biol 2022;42:e48-e60; ©American Heart Association, Inc.



ကျွန်ုပ်၏ Lp(a) ပမာဏကို မည်သည့်အတွက်ကြောင့် သိထားသင့်သနည်း။

- Lp(a) ပမာဏ မြင့်မားခြင်းသည် သွေးတွင်း၌ အဆီနှင့် ကိုလက်စထရောအဖတ်များ စုပုံလာခြင်း၊ သွေးလွှတ်ကြောများ ကျဉ်းလာခြင်းနှင့် သွေးလည်ပတ်မှုကို လျော့ကျခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် သွေးခဲခြင်း ဖြစ်ပွားမှုကိုလည်း ပိုမိုမြင့်မားစေပြီး သွေးခဲများကို ဖြိုခွဲရန် ပိုမိုခက်ခဲစေသောကြောင့် သွေးတွင်းရှိ အခဲများ ပေါက်ကွဲမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သွေးတွင်း၌ အဆီဖတ်များ စုပုံလာခြင်းနှင့် ပေါက်ကွဲခြင်းတို့သည် နှလုံး၊ ဦးနှောက်၊ ကျောက်ကပ်နှင့် အဆုတ်များကဲ့သို့ အရေးကြီးလှသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများထံ သွေးစီးဆင်းမှုကို ပိတ်ဆို့စေနိုင်ပါသည်။
- Lp(a) ပမာဏသည် **50 mg/dL နှင့်အထက် (သို့မဟုတ် 125 nmol/L နှင့်အထက်)** ရှိခြင်းသည် သင့်တွင် နှလုံးဖောက်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ ခြေ/လက် သွေးလွှတ်ကြောဆိုင်ရာ ရောဂါ (peripheral artery disease, PAD)၊ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း၍ ရင်ဘက်အောင့်ခြင်းနှင့် အခြားနှလုံးရောဂါအခြေအနေများ ဖြစ်နိုင်ခြေကို ပိုတိုးစေပါသည်။

လူအများစုတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ မရှိကြပါ။

သင်သည် ကျန်းမာသော ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံဖြင့် နေထိုင်ပြီး အခြားနှလုံးရောဂါ အန္တရာယ်များကို ထိန်းချုပ်နိုင်လျှင်ပင် Lp(a) မြင့်နေနိုင်ပါသည်။ သင့်တွင် ဤအချက်များ ရှိနေခဲ့ပါက သင့်ဆရာဝန်ကို ပြောပါ-

- မိသားစု သို့မဟုတ် သင်ကိုယ်တိုင်တွင် အရွယ်မတိုင်ခင် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ ဖြစ်ဖူးသည့် ရာဇဝင်ရှိခြင်း (အမျိုးသားဖြစ်ပါက အသက် 45 နှစ်အောက်နှင့် အမျိုးသမီးဖြစ်ပါက အသက် 55 နှစ်အောက်)
- မိသားစုတွင် Lp(a) မြင့်မားသည့် ရာဇဝင်ရှိကြောင်း သိရှိထားခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်မှ LDL ကိုလက်စထရောများကို ကောင်းမွန်စွာ ပြန်လည်သုံးစွဲနိုင်ခြင်းမရှိသည့် မျိုးရိုးလိုက်တတ်သော အခြေအနေ၊ မွေးရာပါ သွေးတွင်း ကိုလက်စထရောလွန်ကဲခြင်း ရောဂါ (familial hypercholesterolemia, FH) ရှိနေကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိရခြင်း

ကျွန်ုပ်တွင် Lp(a) မြင့်မားခြင်း အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်မည့် အခြားအကြောင်းရင်းများ ရှိပါသလား။

- **မျိုးနွယ်** – အာဖရိကန်နွယ်ဖွား လူမည်းများနှင့် အရှေ့အာရှရှိ လူဦးရေအများစုသည် ယေဘုယျအားဖြင့် Lp(a) ပမာဏ မြင့်မားကြပါသည်။
- **မျိုးရိုးဗီဇ** – သင်၏ Lp(a) ပမာဏသည် အများအားဖြင့် မျိုးရိုးဗီဇကြောင့် ဖြစ်တတ်သော်လည်း ဆီးချိုရောဂါ၊ နာတာရှည် ကျောက်ကပ်ရောဂါနှင့် သွေးဆုံးပြီးချိန်တို့ကဲ့သို့ အချို့အခြေအနေများကြောင့် သင်၏ ပမာဏသည် မြင့်မားနိုင်ပါသည်။

မိသားစုအရင်းအချာ တစ်ယောက်တွင် Lp(a) မြင့်မားနေပါက စစ်ဆေးမှုခံယူပြီး အခြားမိသားစုဝင်များဖြစ်သည့် မိဘများ၊ မွေးချင်းများနှင့် ကလေးများကိုပါ စစ်ဆေးမှုခံယူရန် တိုက်တွန်းခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ သင်၏ဆရာဝန်ကို မျိုးရိုးဗီဇ စစ်ဆေးခြင်း (cascade screening) ကဲ့သို့ မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှု ရွေးချယ်စရာများအကြောင်း မေးမြန်းပါ။

ကျွန်ုပ်တွင် Lp(a) မြင့်မားနေပါက မည်သည်တို့ကို ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံကို ပြောင်းလဲလိုက်ခြင်းသည် Lp(a) ပမာဏကို နည်းပါးအောင် မပြုလုပ်ပေးနိုင်သော်လည်း သင့်အနေဖြင့် **နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေအားလုံးကို လျော့နည်းစေမည့် ဤအရာများကို ပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်-**

- ဆေးညွှန်းအတိုင်း ဆေးဝါးများကို သောက်ခြင်း
- အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းရင်းများ၊ အထူးသဖြင့် LDL ကဲ့သို့ "မကောင်းသော" ကိုလက်စထရောများကို ထိန်းချုပ်ခြင်း
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော အစားအစာကို စားခြင်း
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ခြင်း
- ကျန်းမာသော ကိုယ်အလေးချိန် ရှိရန် ထိန်းသိမ်းခြင်း
- ဆေးရွက်ကြီး အသုံးပြုခြင်းကို ရပ်တန့်ခြင်း
- အရက်ကို ချင့်ချိန် သောက်ခြင်း
- လုံလောက်စွာ အိပ်စက်ခြင်း

သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ကုသပေးသူ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်နှင့် Lp(a) အကြောင်း၊ အနာဂတ်တွင် နှလုံးဖောက်ခြင်းနှင့် လေဖြတ်ခြင်း အန္တရာယ်ကို လျော့ချနိုင်မည့် နည်းလမ်းများအကြောင်း ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

heart.org/lpa **တွင် ပိုမိုလေ့လာပါ။**

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