





### ངགིས་ཉེན་ཁག་གི་སྐྱགས་ཚད་ག་དེ་སྡེ་མར་ཕབ་འབད་ནི་སྡོམ་?

(How can I lower my risk score?)

ཁྱོད་རའི་མི་ཚེ་ནང་རྒྱུ་བཅོ་འབད་བ་ཅིན་ ཁྱོད་རའི་ཉེན་ཁག་གི་སྐྱགས་ཚད་མར་ཕབ་ཚུགས། དོན་ཉིང་ནང་གཞི་ཉེན་ཁག་མར་ཕབ་འབད་ནིའི་དོན་ལས་ ཐབས་ལམ་གཉིས་ཡོད།

**Statins** བཟའ་ནི། ཁྱོད་ཀྱི་ཉེན་ཁག་གི་སྐྱགས་ཚད་འདི་མཐོ་དག་ཡང་ན་ བར་མཚམས་ཅིག་ཡོད་བ་ཅིན་ འུང་འཚོ་གིས་ **Statins** བཟའ་དགོ་པའི་བསྐབ་བྱ་གནང་འོང།

**Statins** ཟེར་མི་སྤྲོད་འདི་ ཡོངས་བཟུགས་ལཱ་སྤྱོད་ཀྱིས་བསྐྱེན་དགོ་པའི་སྤྲོད་ཨིན། དེ་གིས་ དོན་ཉིང་གི་ནང་འཐོབ་ནི་ལས་ བཀག་འཐབ་འབད་མ་ཨིན། མི་ལ་ལཱ་ **Statins** གྱི་ གནོད་པའི་སྐོར་ལས་ ཚ་གུང་ལང་མི་ཡང་ཡོད། **Statins** སྤྱོད་ལས་ཤེས་དགོ།

**མི་ཚེ་འཚོ་སྤངས་རྒྱུ་བཅོས་སྤྱད་ནི།** **Statins** སྤྱོད་བཟའ་མི་འདི་གིས་ དོན་ཉིང་ནང་གཞི་ཉེན་ཁག་ལས་མར་ཕབ་འབད་ཚུགས་ ཨིན་ཅུང་ཐབས་ལམ་གཞན་བརྟེན་དགོ་པའི་ལག་ཆེ། མི་ཚེ་འཚོ་སྤངས་རྒྱུ་བཅོས་འབད་ནི་འདི་ དོན་ཉིང་ནང་གཞི་ཉེན་ཁག་ལས་མར་ཕབ་འབད་ནི་ལཱ་གསུམ་ཆེ། མི་ཚེ་འཚོ་སྤངས་རྒྱུ་བཅོས་དང་ཉེན་ཁག་མར་ཕབ་འབད་ནིའི་ཐབས་ལམ་ལེ་ཤ་ཡོད།

- **ཚང་ཉེན་ཁག་འཐུང་ནི།**

- ཚང་ལེ་ཤ་འཐུང་བ་ཅིན་ ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱག་ཤུག་ཡར་འཕར་འགྱུ་འོང། ཚང་གིས་ ཁྱག་གི་ནང་ལཱ་ **triglycerides** ཟེར་མི་ ཚོལ་ལུའི་རྒྱ་རྒྱས་ཡར་འཕར་གཏང་མ་ཨིན། འདི་གཉིས་ཆ་ར་གིས་ དོན་ཉིང་ནང་གཞི་ཉེན་ཁག་ལས་མར་ཕབ་འབད་ནིའི་ཉེན་ཁག་མངམ་བཟོ་མ་ཨིན།
- ཨམ་སྤུ་ཚུ་ ཉེན་ཁག་གཅིག་ལཱ་ ཚང་ཚར་གཅིག་ལས་འགལ་འཐུང་ནི་མི་འོང། རོ་སྤྱོད་ཚུ་ ཉེན་ཁག་གཅིག་ལཱ་ ཚང་ཚར་གཅིག་ལས་འགལ་འཐུང་ནི་མི་འོང། ཁྱོད་རའི་ ཉེན་ཁག་གི་སྐྱགས་ཚད་ལཱ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཚང་མ་འཐུང་ནི་ལས་འཛོམ་སྟོང་ནི་ཨིན་ན་དང་ ཡང་ཅིན་ག་དེམ་གཅིག་འཐུང་ནི་ཨིན་ན་ཚུ་ཤེས་ཚུགས།

- **བཞིས་སྐྱོད་བཟུང་ཅན་ཚུ་བཟའ་ནི།**

- འགོ་བཅུགས་པའི་ཉེན་ཁག་ལས་ ཁ་ཟས་ཀྱི་གི། ཀེ་བ་བཛོ་བཛོམ་དང་ བུམ་རོ་ཉི་ཚུ་ ཉུང་སྤུ་སྡེ་བཟའ་བ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་ཨིན།
- ཁྱོད་ཀྱིས་ཚུ་ག་དེམ་ཅིག་བཟའ་མ་ཨིན་ན་ མཚམས་ཚད་འབད། ཚུ་དག་པ་ཅིན་ ཁྱག་ཤུགས་ཡར་འཕར་འགྱུ་མ་ཨིན་ལས་ འདི་དོན་ཉིང་གི་ནང་གཞི་ཉེན་ཁག་ལས་མར་ཕབ་འབད་ནིའི་ཉེན་ཁག་གི་རྒྱ་རྒྱས་གཅིག་ཨིན།
- ཁྱོད་ཀྱི་བཟའ་ འཐུང་གི་རིགས་ འབྲུ་སྤྱོད་ ཚོད་བཟེ། ཤིང་འབྲས་དང་ཤ་སྐྱམ་ཚུ་ལཱ་བརྟེན།
- མངར་རྒྱ་ལོ་ཏ་གི་ཚབ་ལཱ་ ཚུ་འཐུང།
- ཁྱོད་ཀྱི་བཟའ་འཐུང་གི་རིགས་རྒྱུ་བཅོས་འབད་ནི་ལཱ་གདོང་ལེན་འོང། ཁྱོད་ལཱ་ཕན་གོགས་འབད་ནིའི་མཁོ་ཆས་ ཀེ་ན་ཏའི་བཟའ་འཐུང་གི་ལམ་སྟོན་ **Canada's food guide** ཡོད།
- ཟས་བཟུང་མཁས་པ་གཅིག་ཁར་འབྲེལ་གཏུགས་འབད་ནིའི་དོན་ལས་ ཁྱོད་རའི་འུང་འཚོ་དང་གཅིག་ཁར་ལ་སྐབ་དགོ་ཁོང་གིས་ ཁྱོད་ཀྱི་དམིགས་བསལ་གྱི་ འཕྲོད་བསྟེན་གནས་སྤངས་ལཱ་དགོ་པའི་ བཟའ་འཐུང་གི་གོམས་འདི་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་བཟོ་བྱིན་འོང།

- **ལཱ་སྤྱོད་འབད་ནི།**

- དུས་རྒྱུན་ལཱ་སྤྱོད་འབད་བ་ཅིན་ དོན་ཉིང་ནང་གཞི་ཉེན་ཁག་གི་རྒྱ་རྒྱས་ ཉམས་ཀྱས་ནི་དང་ ཁྱག་ཤུགས་འཕར་ནི་ཚུ་ བཀག་ནི་ལཱ་ཕན་ཚོགས་ཡོད་པ་ཨིན།
- བདུན་ཕྱག་གི་ཉེན་ཁག་མང་ཤོས་ནང་ རྟེན་མ་ལྟེ་ཅིག་ (ཡང་ན་ བདུན་ཕྱག་ཨ་རྟེན་ར་ རྟེན་མ་ལྟེ་ལཱ་སྤྱོད་འབད་ནི་ལཱ་བཅོམ་དགོ་ ཉེན་ཁག་ཨ་རྟེན་ར་ ལམ་འགྱུ་ནི་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ཨིན།

- **ཁྱོད་རིམ་ཚ་གྲང་རྒྱན་སྐྱོད་འབད་ནི།**
  - དུས་ལུང་དང་ཡུན་རིང་ཚབ་ཚེན་གྱི་ཚ་གྲང་ཚུ་གིས། ཁྱོད་ཀྱི་དོན་ཉིང་གི་འཕྲོད་བསྟེན་ལུ་གཞོན་པ་ཨིན།
  - ཁྱོད་ཀྱིས་ཚ་གྲང་ག་ར་ལྷང་མ་ཚུགས་ཅུང་ ཚ་གྲང་ཡང་བརྟུག་མི་གནད་དོན་ལས་མཐའ་དང་སྡེ་སྡོད་ནི་ མྱི་ཐག་ཡང་དགས་སྡེ་སྡོད་ནི་དང་ ལུང་རིང་མ་སྡེ་གཏང་ནི་ དང་ ཡང་ན་དུན་ཤེས་ཀྱི་དང་ལུ་སྡོད་ནི་ཚུ་ ཚ་གྲང་རྒྱན་སྐྱོད་འབད་ནི་འདི་ཐབས་ཤེས་བཟང་པོ་ཨིན།
  - ཁྱོད་ཀྱིས་ ཚ་གྲང་ལུ་ག་དེ་སྡེ་ གདོང་ལེན་འབད་མ་ཨིན་ན་ དོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་པ་ཅེན་ལེགས་ཤོམ་ཨིན། ཁྱོད་ཀྱིས་ ཁྱོད་རིམ་ཚ་གྲང་རྒྱན་སྐྱོད་འབད་ནི་ལུ་ དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་ཅེན་ ཚ་གྲང་མར་ཕབ་ག་དེ་སྡེ་འབད་ནི་ཨིན་ནའི་སྐོར་ལས་ དུང་འཚོ་དང་གཅིག་ཁར་ཁ་སླབ།
- **ཉམ་ཁུ་སྤང་ནི།**
  - ཉམ་ཁུ་གིས་ ཁྱོད་ཀྱི་དོན་ཉིང་དང་ཁྱེད་ཚུ་མེད་པ་གཏང་མ་ཨིན། ཉམ་ཁུ་གི་དུག་ཚུ་ཀྱིས་ ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱག་ཤུགས་ཡར་འཕར་གཏང་མ་ཨིན།
  - ཉམ་ཁུ་སྤང་ནི་འདི་ལཱ་ལག་ཨིན་ ཨིན་ཅུང་ཤོགས་རམ་འབད་མི་ཡོད། ཨཱལ་བཱར་ཏཱ་ཀཱུའུ་(Alberta Quits) ཟེར་མི་གི་ ལས་སྡེ་གིས་ ཐབས་ཤེས་ལས་ རྩོན་འབད་འོང་།

### ང་གིས་ ཉེན་ཁག་མར་ཕབ་འབད་ནི་འདི་གོས་པ་མཇུག་ཏེ་ལས་རང་འཛོལ་ཚུགས་ག་?

(Where else can I get help to lower my risk?)

འདི་ཚུ་སྐྱར་བཅོས་འབད་ནི་འདི་ ཡ་མཚན་ཚེ་ཉྱལ་ཏེ་ཨིན་པ་ལས་ འགོ་ག་ཏེ་ལས་བརྟུགས་ནི་ཨིན་ན་ གདོང་ལེན་ཡང་འབྱུང་འོང་། ཁྱོད་ལུ་བསྐྱབ་སྟོན་འབད་མི་སྡེ་ཚན་འདི་ ལྷ་བསྐྱེད་འབད་ དེ་ ཟས་བརྟུན་མཁས་པ་ ཡང་ན་ མི་སྡེ་ལུ་ཞབས་ཏེ་ག་ལུ་མི་བརྟུགས་པ་ཅེན་ ལྷ་བཅོས་འབད་ནི་ལུ་ཕན་ཚུགས་འོང་། ཁྱོད་རིམ་དུང་འཚོ་དང་གཅིག་ཁར་ཁ་སླབ་ཞིན་པ་ལས་ ཨཱལ་བཱར་ཏཱ་ གཞུགས་ཁམས་བདེ་ཐབས་ལས་རིམ་ (Alberta Healthy Living Program) རང་ཡོད་པའི་ཞབས་ཏེ་ག་སྐོར་འབྲེལ་མཐུན་འབད་ནི་འདི་ཐབས་ཤེས་བསྐྱིག་དགོ།

འདི་གིས་མ་དོ་བར་ ཡོངས་འབྲེལ་གྱི་རྒྱ་ཚུལ་ཡང་ལེ་ཤ་ཡོད། དོན་ཉིང་དང་གཟུང་གི་གཞི་ཚོགས་ (Heart and Stroke Foundation) འདི་ འགོ་བརྟུགས་ཀྱི་དོན་ལས་ ལེགས་ཤོམ་ཨིན།

### དོན་ཉིང་ནད་གཞི་ཉེན་ཁག་དང་འབྲེལ་བའི་དབྱེ་ཞིབ།

(Related to Cardiovascular Disease Risk Assessment)

- ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱག་ཤུགས་མར་ཕབ་འབད།
- འཕྲོད་བསྟེན་ཐུན་པའི་བཟུང་འབྱུང་།
- བདེ་ལམས་དང་ལུས་སྐྱོད་།
- ཉམ་ཁུ་སྤང་ནི།
- Statins

དུས་མ་ཉྱལ་རང་ ལྷན་གཞི་གཞི་བསྐྱབ་བྱ་དང་ ལྷིར་གཏང་འཕྲོད་བསྟེན་བད་དོན་གྱི་དོན་ལུ་ འཕྲོད་བསྟེན་འབྲེལ་བ་ ལྷན་འབྲུག་འཕྲིན་གཏང། ཁྱོད་ལུ་སྐྱར་སྐྱོད་འབད་མི་དགོ་པ་ཅེན་ ཁ་ སྐད་ག་ཅི་ནད་དགོ་ནི་ཨིན་ན་ མོ་བཞོན་འབད།

བསྐྱར་ཞིབ་མཚུགས། ལྷི་ལྷ་ རྟའའི་ལྷི་ཚེས་ལྷི་ལོ་ ༢༠༢༢  
ཚུམ་བཤོ། Cardiovascular Health and Stroke SCN, Alberta Health Services

ཡིག་ཚུལ་འདི་ ལྷང་ཚུལ་ཐུན་པའི་ གསོ་བའི་ལྷང་རིག་གི་བསྐྱབ་བྱའི་ཚབ་སྡེ་བཟུང་ ཡིག་ཚུལ་འདི་ ལྷིར་གཏང་བད་དོན་གྱི་དོན་ལུ་རྒྱུང་མ་གཅིག་ཨིན་པ་དང་ དགོ་མཁོས་དང་བསྐྱར་བྱིན་མ་ ཨིན། བད་དོན་འདི་ཚུ་དུང་བདེན་བཟོ་ནི་དཔལ་བཅུ་ཡོད་ཅུང་ Alberta Health Services གིས་ འགན་ལེན། བཤད་ནི། བད་སྟོན་ ཡང་ན་ འབྲེལ་གྱི་ཐོག་ལས་ བད་དོན་ འདི་ཚུ་བདེན་པ། ལྷོ་གཏང་ཚུགས་པ། ཚ་ཚངས་ཡོད་པ། ལག་ལེན་འབྲེལ་བཟུང་ཡང་ན་ འབྲེལ་ཉིང་ཡོད་ཟེར་ཁས་ལེན་མི་ཚུགས། Alberta Health Services གིས་ ཡིག་ཚུལ་ འདི་ཚུ་ལག་ལེན་འབྲེལ་བའི་གནད་དོན་ལས་བརྟེན་ འཛོལ་ཐང་ ལྷིང་ལས་ མཁོ་མངགས་ཡང་ན་ འབྲེལ་ཚོད་འབད་ནི་འདི་འཛོལ་ཐང་ཚུ་ཁས་ལེན་མེད།