



**误区:** 认为低密度脂蛋白 (LDL, 坏胆固醇) 水平正常, 就不需要检测脂蛋白 (a)。



**事实:** LDL (坏胆固醇) 与脂蛋白 (a) (简称 Lp(a)) 是不同的血脂指标。血脂全套 (即常规胆固醇检测) 并不包含 Lp(a) 检测。即使您的 LDL 正常, Lp(a) 仍可能偏高。如需了解自身 Lp(a) 水平, 必须由医护人员为您开具单独的 Lp(a) 检测申请。



**误区:** Lp(a) 不会影响心脏健康。



**事实:** Lp(a) 偏高会增加心脏病和卒中的发病风险。明确自身 Lp(a) 水平有助于及早采取措施, 保护心脑血管健康。



**误区:** 没有任何症状, 就认定 Lp(a) 水平正常。



**事实:** Lp(a) 偏高通常无明显症状, 您可能在不知情的情况下处于高水平状态。新版指南建议**每位成年人一生中至少检测一次**。尤其建议以下人群进行检测:

- 家族或个人有早发心脏病史 (男性小于 55 岁, 女性小于 65 岁)
- 已知有 Lp(a) 偏高家族史
- 被诊断出患有家族性高胆固醇血症 (FH), 这是一种遗传性疾病, 患者出生时 LDL 水平就有可能非常高



**误区:** Lp(a) 偏高不存在家族遗传。



**事实:** Lp(a) 偏高主要由遗传决定, 水平偏高会增加心脏病与卒中的发病风险。如果您的 Lp(a) 水平偏高, 建议进行级联筛查。这意味着需要对您的直系亲属进行检测, 包括父母、兄弟姐妹和子女, 以找出其他可能存在相关风险的人群。



**误区:** Lp(a) 对每个人的影响都不一样。



**事实:** 部分因素可影响 Lp(a) 水平。非裔或南亚裔人群、处于妊娠或绝经期等特殊生理阶段的人群, 或患有肾脏、肝脏、甲状腺疾病的人群, 其 Lp(a) 水平可能更高。



**误区:** 可通过健康饮食和定期进行身体活动降低 Lp(a) 水平。



**事实:** 尽管生活方式干预无法降低 Lp(a) 水平, 但您仍可通过其他多种方式维护心脏健康。您可通过以下方式降低心脏病与卒中的发病风险:

- 控制胆固醇高、高血压及糖尿病
- 采纳有益心脏健康的饮食习惯
- 保持健康体重
- 定期进行身体活动
- 避免使用烟草制品
- 每天保证 7-9 小时的优质睡眠



**误区:** 医疗保险不覆盖脂蛋白 Lp(a) 检测。



**事实:** 大多数保险计划都覆盖这项检测。您可致电咨询, 咨询时请提供 CPT code 83695。若您的保险计划未覆盖该项目, 医护人员将为您推荐更经济实惠的检测方案。

如需了解有关 Lp(a) 的更多信息, 请访问 [heart.org/lpa](http://heart.org/lpa) (英文网站)。