



誤解: 若我的 LDL (壞) 膽固醇濃度正常, 我就不用檢測脂蛋白(a)。



事實: LDL (壞) 膽固醇與脂蛋白(a) (或稱 Lp(a)) 不一樣。脂質檢驗套組 (標準膽固醇檢測) 不會測量 Lp(a)。就算您的 LDL 濃度正常, Lp(a) 也可能還是很高。您的照護人員需要額外進行 Lp(a) 檢測, 才有辦法得知您的 Lp(a) 濃度。



誤解: Lp(a) 不影響我的心臟健康。



事實: 若您的 Lp(a) 濃度高, 您罹患心臟病和腦中風的風險就會增加。了解自身 Lp(a) 濃度有助於您及早採取措施, 保護您的心臟與大腦健康。



誤解: 我沒有任何症狀, 所以我的 Lp(a) 濃度一定正常。



事實: 您的 Lp(a) 濃度可能很高, 而您卻不知情, 因為通常不會有症狀。最新的準則建議每位成人一生至少檢測一次。若您有以下情況, 檢測就特別重要:

- 家族或本人有早發性心臟病病史 (即男性年齡小於 55 歲, 女性年齡小於 65 歲)
- 已知有高濃度 Lp(a) 的家族病史
- 確診家族性高膽固醇血症 (FH) (一種遺傳性病), 患者可能在出生時就有非常高濃度的 LDL



誤解: 高濃度 Lp(a) 不會在家族中代代相傳。



事實: 您的 Lp(a) 濃度主要取決於遺傳因素, 若濃度偏高, 罹患心臟病與腦中風的風險會增加。若您的 Lp(a) 濃度過高, 建議您進行家族基因篩檢。這表示對您的父母、兄弟姊妹和子女等近親家族成員進行檢測, 以找出其他可能有風險的成員。



誤解: Lp(a) 對每個人的影響並不相同, 我也是如此。



事實: 有些因素會影響您的 Lp(a) 濃度。若您有非洲或南亞血統、面臨懷孕或更年期等人生階段, 或者有腎臟、肝臟或甲狀腺方面的疾病, Lp(a) 的濃度可能會偏高。



誤解: 我可以透過健康飲食和規律運動, 降低 Lp(a) 濃度。



事實: 儘管改變作息無法降低 Lp(a) 濃度, 但還是能採取多種辦法, 促進心臟健康。您可採取以下行動, 降低心臟病和腦中風的風險:

- 管理高膽固醇、血壓和糖尿病
- 維持有益心臟健康的飲食
- 維持健康體重
- 定期進行體能活動
- 避免使用菸草產品
- 每天安穩睡眠 7-9 小時



誤解: 醫療保險不給付 Lp(a) 檢測。



事實: 大多數保險計畫都會給付此檢測。致電確認時, 請提及 CPT 代碼 83695。若您的計畫不給付, 您的健康照護人員或許可以指引您更多在您的負擔能力範圍內的檢測選項。