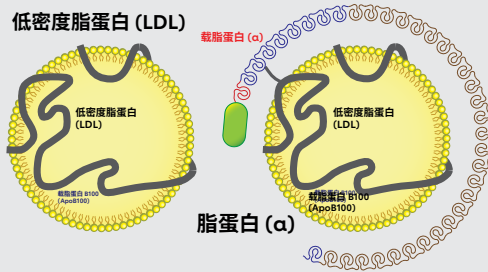




脂蛋白 (α)

Lp(α) 是什么?

- 脂蛋白 (α) 简称 Lp(α), 是血液中一种携带胆固醇的脂蛋白。您的 Lp(α) 水平主要由遗传决定。
- 全球约有 1/5 的人受 Lp(α) 水平偏高的影响。

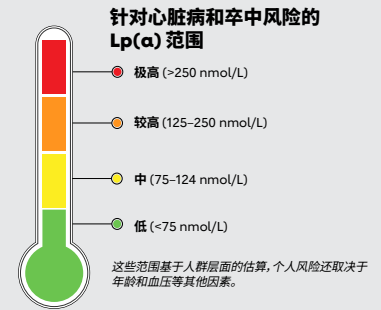


LDL 和 Lp(α) 颗粒

- Lp(α) 与通常被称为“坏胆固醇”的低密度脂蛋白 (LDL) 相似, 但它多了一种名为载脂蛋白 (α) [apo(α)] 的蛋白质。这种额外的蛋白质使得 Lp(α) 比 LDL 更容易导致动脉斑块积聚, 并且会减少血流量。当您的 Lp(α) 水平较高时, 这种积聚和血流量减少会增加您心脏病发作、卒中、外周动脉疾病和主动脉瓣狭窄的风险。

我为什么应当了解自己的 Lp(α) 水平?

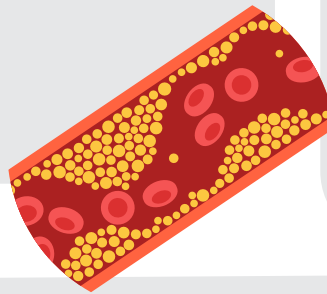
- Lp(α) 水平达到 125 nmol/L (50 mg/dL) 或更高可能会增加罹患心脏病和卒中的风险, 而达到 250 nmol/L (100 mg/dL) 或更高可能会使该风险翻倍。



还有其他因素会使我面临 Lp(α) 水平偏高的风险吗?

- 非裔和南亚裔人群的 Lp(α) 水平往往更高。
- 这项指标也可能随着某些生命阶段 (如妊娠和绝经期) 而升高。
- 肾脏疾病、肝脏疾病、甲状腺问题等状况也可能提高 Lp(α) 水平。

如果您的 Lp(α) 水平偏高, 建议进行**级联筛查** (英文网站)。这意味着对包括父母、兄弟姐妹和子女在内的近亲进行检测, 以找出其他可能存在相关风险的人群。



许多人都没有症状。

通过简单的血液检测就能了解您的 Lp(α) 水平。现行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 (指男性小于 55 岁, 女性小于 65 岁发病)
- 已知有 Lp(α) 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, 患者出生时低密度脂蛋白胆固醇 (LDL) 水平就有可能非常高

如果我的 Lp(α) 水平偏高, 应该怎么办?

虽然生活方式干预并不能降低 Lp(α) 水平, 但您可以通过以下方式降低罹患心脏病和卒中的整体风险:

- 控制其他风险因素, 例如胆固醇、血压和糖尿病
- 采纳有益心脏健康的饮食习惯
- 定期进行身体活动
- 保持健康体重
- 避免使用烟草制品
- 每天保证 7-9 小时的优质睡眠

了解您的 Lp(α) 水平有助于您和您的医护人员了解您的风险, 并采取措施保护您的心脏。

如需了解更多信息, 请访问 heart.org/lpa (英文网站)