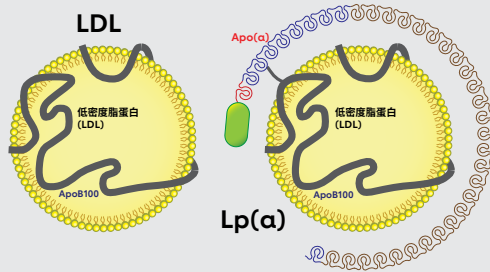




什麼是 Lp(a)?

- 脂蛋白(a) 或 Lp(a) 是一種您血液中攜帶膽固醇的脂蛋白。您的濃度大多為遺傳而來。
- 全球約 1/5 的人受高 Lp(a) 濃度影響
- Lp(a) 與低密度脂蛋白 (LDL) 類似，通常稱作「壞」膽固醇，但其具有稱作 apo(a) 的額外蛋白質。這種額外蛋白質使 Lp(a) 比 LDL 更容易造成動脈內的斑塊堆積並降低血流。當您的 Lp(a) 濃度很高時，這種堆積與血流降低會導致您罹患心臟病發作、腦中風、週邊動脈疾病及主動脈瓣狹窄的風險升高。

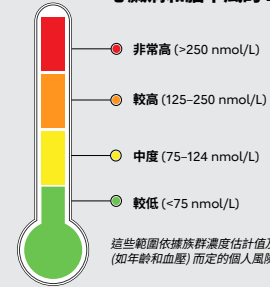


LDL 與 Lp(a) 粒子

為什麼我應該要知道我的 Lp(a) 濃度?

- 若您的 Lp(a) 濃度為 125 nmol/L (50 mg/dL) 或更高，可能會增加您罹患心臟病和腦中風的風險，而若您的濃度為 250 nmol/L (100 mg/dL) 或更高，則可能會使您風險倍增。

心臟病和腦中風的 Lp(a) 範圍



許多人沒有症狀。

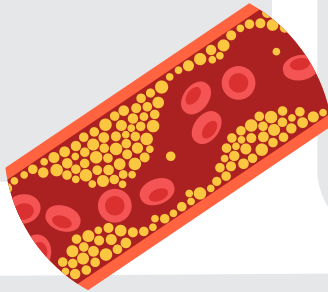
一項簡單的血液檢測就可以顯示您的 Lp(a) 濃度。目前的準則建議每位成人一生至少檢測一次。若您有以下情況，檢測可能就特別重要：

- 家族或本人有早發性心臟病病史 (定義為男性年齡小於 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

有沒有其他因子會讓我身陷高 Lp(a) 濃度的風險?

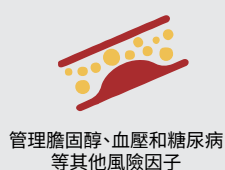
- 非裔黑人與南亞族群的 Lp(a) 濃度通常較高。
- 濃度也會隨特定人生階段如懷孕和停經而升高。
- 諸如腎病、肝病、甲狀腺問題等病症可能會升高 Lp(a) 濃度。

若您的 Lp(a) 濃度過高，建議您進行家族基因篩檢 (英文網站)。這表示對父母、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。



如果我有高濃度 Lp(a)，我該怎麼辦?

雖然改變生活習慣並不會降低 Lp(a) 濃度，但您可以透過以下措施，降低整體心臟病和腦中風的風險：



管理膽固醇、血壓和糖尿病等其他風險因子



維持有益心臟健康的飲食



定期進行體能活動



維持健康體重



避免使用菸草產品



每天安穩睡眠 7-9 小時

瞭解您的 Lp(a) 濃度有助於您和您的健康照護人員瞭解您的風險，並採取保護您心臟的步驟。

造訪 heart.org/lpa (英文網站) 瞭解更多資訊