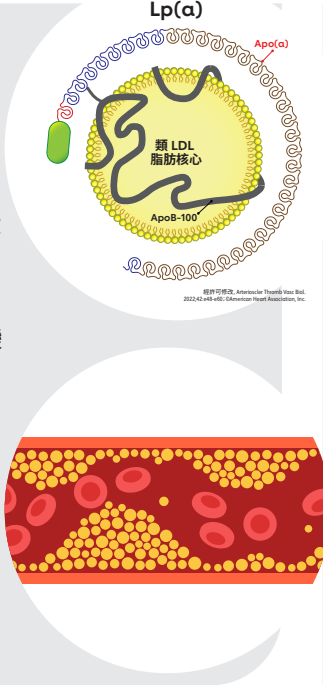


## 什麼是 Lp(a)?

- Lp(a) 代表脂蛋白 (a)，唸法為「脂蛋白小 a」。它是一種經由家族遺傳的脂蛋白，是心臟病的常見風險因子。
- 請想像您的血液就像一條流經您身體的河流，其上有稱為脂蛋白的船隻，船隻載有膽固醇和類似物質。脂蛋白 (a) [Lp(a)] 和低密度脂蛋白 (LDL) 或「壞」膽固醇兩者都有一個稱為 ApoB-100 的乘客，但 Lp(a) 有一個額外的乘客，名為 Apo (a)。如果您的血液中有太多艘 Lp(a) 船隻，它們會黏附在您的血管壁上，使河流變得更窄，血液更難順暢地流動。醫師會檢查 Lp(a) 濃度，因為其濃度過高會提高您罹患心臟病的風險。
- 全球約 1/5 的人受高 Lp(a) 濃度影響。



## 為什麼我應該要知道我的 Lp(a) 數值?

- Lp(a) 濃度高會導致斑塊堆積、動脈狹窄和血流減少。其還會促進發炎和凝血，使血栓更難分解，進而導致硬化斑塊破裂。斑塊堆積和破裂兩者都會導致阻礙血流至如心臟、大腦、腎臟和肺臟等重要器官。
- Lp(a) 濃度為 50 mg/dL (或  $\geq 125$  nmol/L) 或更高會提高您心臟病發作、腦中風、週邊動脈疾病 (PAD)、主動脈瓣狹窄和其他心臟問題的風險。

許多人沒有症狀。

即便您保持健康的生活作息並管理其他心臟病風險，您仍可能有高濃度 Lp(a)。若您有以下情況，請跟您的醫師討論：

- 家族或本人有早發性心臟病病史 (定義為男性年齡小於 45 歲，女性年齡小於 55 歲)
- 已知有高濃度 Lp(a) 的家族病史
- 已確診家族性高膽固醇血症 (FH) 這種體內低密度脂蛋白 (LDL) 膽固醇回收能力差的遺傳性疾病

## 有沒有其他因子會讓我身陷高 Lp(a) 濃度的風險?

- 種族 - 非洲裔黑人和南亞裔群體通常有最高的 Lp(a) 濃度。
- 遺傳 - 您的 Lp(a) 濃度主要是遺傳性的，但某些情況會使您的濃度上升，例如糖尿病、慢性腎病和停經後。

如果您的近親有 Lp(a) 濃度過高的情形，請務必接受檢測，並鼓勵其他家人 (如父母、兄弟姊妹和子女) 也接受檢測。請向您的醫師諮詢 **家族基因篩檢** 等基因檢測方案。

## 如果我有高濃度 Lp(a)，我該怎麼做?

雖然改變生活習慣並無法降低 Lp(a) 濃度，但重點是您可以透過以下措施，降低整體心臟病的風險：



請向您的醫療照護人員諮詢 Lp(a) 相關事宜，以及了解如何降低未來心臟病發作與腦中風的風險。  
造訪 [heart.org/lpa](https://heart.org/lpa) 瞭解更多資訊