

# 血脂蛋白(a)升高的生存指南

## 你需要了解的内容

### 什么是血脂蛋白(a)[Lp(a)]?

血脂蛋白(a)（简称Lp(a)）是血液中的一种脂肪颗粒，负责在血管中运输胆固醇和其他脂质。虽然有些脂蛋白被称为“好”或“坏”胆固醇，但Lp(a)是一种遗传性脂蛋白，这意味着其水平主要来自家族遗传。

### Lp(a)如何影响心脏健康?



高水平的Lp(a)会增加患心脏病和中风的风险，因为它会导致动脉中斑块积聚。这种斑块堆积（称为动脉粥样硬化）会使动脉硬化和狭窄，进而引发心脏病发作、心力衰竭或中风等严重问题。

### 为什么你会出现Lp(a)升高?

- 遗传因素：约80-90%的Lp(a)水平由基因决定。如果父母有高Lp(a)，您也很可能遗传。
- 稳定水平：5岁时Lp(a)水平通常终生固定。与普通胆固醇不同，饮食或运动等生活方式改变无法显著降低Lp(a)。



#### 你知道吗...

全球每5人中就有1人Lp(a)升高，但多数人毫不知情，因为没有任何明显症状。

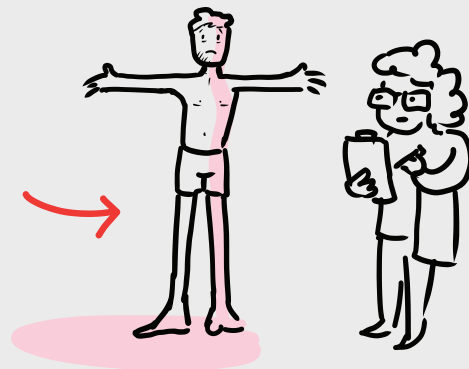
希望就在眼前。通过正确的治疗和支持，您完全可以控制Lp(a)水平，享受应有的美好生活。

### 为什么要检测Lp(a)?

大多数Lp(a)升高者直到出现心血管疾病才会有症状。由于常规胆固醇检测不包含Lp(a)，您需要进行专项检测。

以下情况应申请检测：

- 曾经发生过心脏病或中风；
- 家族中有男性在 55 岁前、女性在 65 岁前发生心脏病或中风的历史；
- 患有高胆固醇血症，但治疗后效果不佳；
- 诊断有主动脉瓣狭窄（心脏瓣膜变窄）。
- 直系亲属有心脏病史。



## 如何检测Lp(a)?

Lp(a)检测非常简单：医护人员采集血液样本即可。无需空腹或其他特殊准备，常规抽血时即可完成。

检测结果如何解读？

通常Lp(a) > 50 mg/dL或120 nmol/L（不同实验室标准可能不同）即视为升高。

1/10

加拿大人受动脉粥样硬化性心血管疾病影响



1/5

加拿大人存在高Lp(a)



## 新疗法前瞻

目前尚无专门降低Lp(a)的获批药物，但多项治疗手段正在临床试验阶段。在此期间，医生可监测您的心脏健康状况并提供风险管理建议。

## 立即行动

如果您怀疑自身有高Lp(a)或具有心脏病家族史，请立即咨询医生进行检测。早期发现和生活方式调整能有效保护心脏健康。

## 如何降低心血管风险？

然无法通过饮食运动改变Lp(a)水平，但可通过以下方式降低整体心脏病风险：

- 健康饮食：多摄入坚果、鱼类、橄榄油等健康脂肪，大量蔬菜和全谷物，限制不健康脂肪和糖分
- 规律运动：每天保持30分钟中等强度活动（如步行或骑行）
- 戒烟：吸烟会增加心脏病风险
- 控制其他疾病：与医生配合管理高胆固醇、高血压或糖尿病



## 资源与支持

确诊高Lp(a)可能令人不安，但您并不孤单。加入患者支持小组或咨询医疗专业人员有助于维护心理健康。

更多信息请访问：  
[www.heartlife.ca](http://www.heartlife.ca)



## 使命

The HeartLife Foundation是以患者为主导的慈善机构，致力于通过联结、教育和赋能全球社区，改善心血管疾病患者的生活质量。我们的目标是为全球患者、照护者及家庭创造持久解决方案、推动创新并构建更健康的生活。

欲了解更多关于 Lp(a) 及其他支持资源的信息，请访问  
官网：  
[heartlife.ca/academy/](http://heartlife.ca/academy/)  
[heartlife.academy](http://heartlife.academy)



HeartLife<sup>TM</sup>  
FOUNDATION

支持者



TD READY  
COMMITMENT



[www.heartlife.ca](http://www.heartlife.ca)

心系生命，不困于衰<sup>TM</sup>  
慈善注册编号：76199 7493 RR0001.