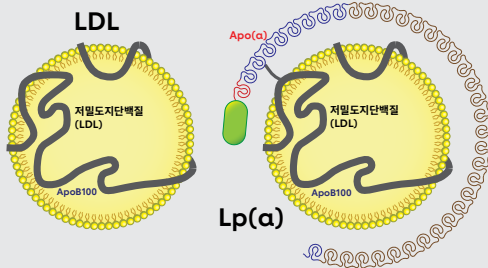


Lp(a)란 무엇입니까?

- 지단백질(a) (Lp(a))은 혈액에서 콜레스테롤을 운반하는 지단백질입니다. Lp(a) 수치는 대부분 유전됩니다.
- 높은 Lp(a) 수치는 전 세계적으로 약 5명 중 1 명에게 영향을 미칩니다
- Lp(a)는 흔히 “나쁜” 콜레스테롤이라고 불리는 저밀도지단백질(LDL)과 비슷하지만, apo(a)라는 추가적인 단백질을 가지고 있습니다. 이 추가적인 단백질로 인해 Lp(a)는 LDL보다 동맥에 플라크를 축적하고 혈류를 감소시킬 가능성이 더 높습니다. Lp(a) 수치가 높은 경우 이러한 플라크 축적과 혈류 감소로 인해 심장마비, 뇌졸중, 말초동맥질환, 대동맥판협착증의 위험이 증가할 수 있습니다.

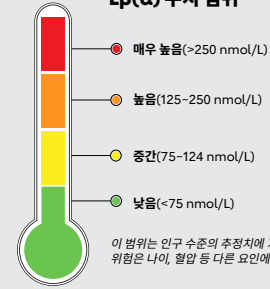


LDL과 Lp(a) 입자

자신의 Lp(a) 수치를 알아야 하는 이유는 무엇입니까?

- Lp(a) 수치가 125 nmol/L(50 mg/dL) 이상이면 심장병과 뇌졸중의 위험이 증가할 수 있으며, 250 nmol/L(100 mg/dL) 이상이면 위험이 두 배로 증가할 수 있습니다.

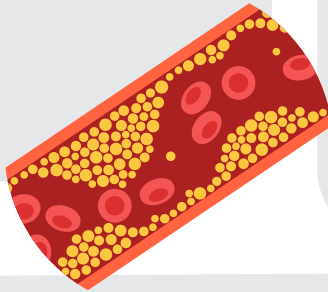
심장병 및 뇌졸중 위험에 대한 Lp(a) 수치 범위



Lp(a) 수치를 높일 수 있는 다른 요인이 있습니까?

- Lp(a) 수치는 아프리카계 및 남아시아계 인구에서 더 높은 경향이 있습니다.
- 임신 및 폐경기와 같은 생애 단계에 있는 경우에도 수치가 증가할 수 있습니다.
- 신장 질환, 간 질환, 갑상선 질환 등의 질환도 Lp(a) 수치를 높일 수 있습니다.

Lp(a) 수치가 높으면 **연쇄 선별검사** (영문 웹사이트)가 권장됩니다. 연쇄 선별검사는 가까운 가족 구성원(부모님, 형제자매, 자녀 등)을 검사하여 위험 가능성이 있는 사람을 찾습니다.



대개 증상이 없습니다.

간단한 혈액 검사로 Lp(a) 수치를 확인할 수 있습니다. 현재 가이드라인은 모든 성인이 평생 최소 한 번 이상 검사를 받을 것을 권장합니다. 다음과 같은 경우에는 검사가 특히 중요할 수 있습니다.

- 조기 심장질환(남성 55세 미만, 여성 65세 미만) 가족력 또는 개인력
- Lp(a) 수치가 높은 가족력
- 가족성 고콜레스테롤혈증(FH) 진단(선천적으로 LDL 수치가 매우 높은 유전 질환)

Lp(a) 수치가 높은 경우 어떤 조치를 취할 수 있습니까?

생활 습관의 변화로 Lp(a) 수치를 낮출 수는 없지만, 다음을 통해 심장병과 뇌졸중의 위험을 전반적으로 낮출 수 있습니다.



콜레스테롤, 혈압, 당뇨병 등 다른 위험 요인 관리하기



심장 건강에 좋은 음식 섭취하기



규칙적으로 운동하기



정상 체중 유지하기



담배 제품 사용하지 않기



매일 7-9시간 숙면 취하기

Lp(a) 수치를 알면 여러분과 의료진이 위험을 이해하고 심장 건강을 지키기 위한 조치를 취하는 데 도움이 됩니다. 자세한 내용은 heart.org/lpa(영문 웹사이트)를 참조하십시오