



## Λιποπρωτεΐνη (α) — Lp(a)

Καρδιαγγειακός παράγοντας κινδύνου — τι πρέπει να ξέρετε

### Τι είναι η Lp(a);

Η Lp(a) είναι ένα σωματίο παρόμοιο με την LDL χοληστερίνη, αλλά με μια επιπλέον αποπρωτεΐνη (α) προσκολλημένη. Αυξάνει τον κίνδυνο **εμφράγματος, εγκεφαλικού και αορτικής στένωσης**. Το επίπεδό της καθορίζεται **κατά 80–90% γενετικά** — δεν αλλάζει σημαντικά με διατροφή ή άσκηση. Είναι **ανεξάρτητος παράγοντας κινδύνου** πέρα από την LDL.

### Τιμές, κίνδυνος & ποιοι πρέπει να ελεγχθούν

Επίπεδα Lp(a)	Τι αυξάνει ο κίνδυνος	Ποιοι πρέπει να ελεγχθούν
<ul style="list-style-type: none"><li><b>Βέλτιστο:</b> &lt;30 mg/dL (&lt;75 nmol/L)</li><li><b>Ενδιάμεσο:</b> 30–50 mg/dL</li><li><b>Υψηλό:</b> &gt;50 mg/dL (&gt;125 nmol/L)</li><li><b>Πολύ υψηλό:</b> &gt;100 mg/dL</li></ul> <p>Μία μέτρηση στη ζωή αρκεί (τα επίπεδα παραμένουν σταθερά)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Στεφανιαία νόσος (έμφραγμα)</li><li>Εγκεφαλικό επεισόδιο (ιδίως σε νέους)</li><li>Αορτική στένωση (βαλβίδα)</li><li>Περιφερική αρτηριακή νόσος</li><li>Κίνδυνος ~2–3 φορές όταν είναι πολύ υψηλή</li><li>Επιδεινώνεται με: κάπνισμα, υψηλή LDL, υπέρταση</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Πρώιμη καρδιαγγειακή νόσος (&lt;55 ετών)</li><li>Οικογενειακό ιστορικό εμφράγματος</li><li>Υπολειμματικός κίνδυνος παρά καλή LDL</li><li>Οικογενής υπερχοληστερολαιμία</li><li>Επαναλαμβανόμενα καρδιαγγειακά επεισόδια</li><li>Πρόγνωση κινδύνου σε ασθενείς χαμηλού-μέτριου κινδύνου</li></ul>

## Αντιμετώπιση υψηλής Lp(a)

Τι ΜΕΙΩΝΕΙ την Lp(a)	Κύρια στρατηγική (έλεγχος όλων των παραγόντων)	Τι ΔΕΝ αλλάζει σημαντικά την Lp(a)
<ul style="list-style-type: none"><li><b>PCSK9 αναστολείς</b> (Evolocumab, Alirocumab) — μειώνουν 25–30%</li><li><b>Νιασίνη</b> — μειώνει 20–30% (παρενέργεια: φλόγωση)</li><li><b>Inclisiran</b> — νέος παράγοντας RNA</li><li><b>Olpasiran / Lepodisiran</b> — υπό έρευνα, μειώνουν &gt;90%</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>LDL στόχος &lt;55 mg/dL (ή &lt;40 mg/dL αν πολύ υψηλή Lp(a))</li><li>Διακοπή καπνίσματος</li><li>Έλεγχος αρτηριακής πίεσης &lt;130/80 mmHg</li><li>Τακτική άσκηση</li><li>Ισορροπημένη διατροφή</li><li>Αντιμετώπιση διαβήτη</li><li>Τακτικός καρδιολογικός έλεγχος</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Στατίνες (δεν μειώνουν — μπορεί να αυξάνουν ελαφρά)</li><li>Διατροφικές αλλαγές (ελάχιστη επίδραση)</li><li>Άσκηση</li><li>Φιμπράτες • Ezetimibe</li><li>Ωμέγα-3 λιπαρά</li></ul> <p>Η Lp(a) καθορίζεται <b>80–90% γενετικά</b> Μία μέτρηση αρκεί για διάγνωση.</p>

### Σημαντικά μηνύματα για την Lp(a):

- Μία μέτρηση στη ζωή αρκεί — τα επίπεδα παραμένουν σταθερά
- Είναι γενετικός παράγοντας — δεν είναι λάθος διατροφής ή τρόπου ζωής
- Η θεραπεία εστιάζει στη μείωση ΟΛΩΝ των άλλων παραγόντων κινδύνου
- Νέα φάρμακα (Olpasiran) δείχνουν εξαιρετικά αποτελέσματα σε κλινικές μελέτες