

Lipoproteina (a) – co warto wiedzieć?

● CZYM JEST LIPOPROTEINA (a)?

Lipoproteina (a), określana skrótem Lp(a), to rodzaj cząsteczki transportującej cholesterol we krwi. Jest podobna do LDL, czyli „złego cholesterolu”, jednak zawiera dodatkowe białko nazywane apolipoproteiną (a). Poziom Lp(a) jest w głównej mierze określany przez geny. Na ogół nie ulega zmianom wraz z wiekiem.

● JAKI JEST ZWIĄZEK POMIĘDZY POZIOMEM Lp(a) A CHOROBIAMI UKŁADU KRAŻENIA?

Istnieje związek między stężeniem lipoproteiny (a) i występowaniem zawału serca, zwężenia zastawki aortalnej, udaru mózgu, miażdżycy kończyn dolnych i niewydolności serca. U osób z wysokim, a zwłaszcza z bardzo wysokim poziomem lipoproteiny (a) ryzyko wystąpienia zawału serca jest kilkakrotnie wyższe niż u osób z jej niskim stężeniem.

● CZY MAM PODWYŻSZONE STĘŻENIE Lp(a)?

To, jak wysokie jest stężenie Lp(a) w Twoim organizmie, klasyfikuje Cię do jednej z kategorii ryzyka rozwoju chorób krążenia. Sprawdź, w której się znajdujesz.

	1	2	3	4
Kategoria stężenia Lp(a)	Niepodwyższone	Umiarkowane	Wysokie	Bardzo wysokie
Stężenie Lp(a)	< 30 mg/dl < 75 nmol/l	30–50 mg/dl 75–125 nmol/l	> 50–180 mg/dl > 125–450 nmol/l	> 180 mg/dl > 450 nmol/l
Częstość występowania	70%	10%	10%	< 10%
Wpływ na rozwój chorób układu krążenia	Brak istotnego wpływu	Umiarkowany wpływ	Istotny wpływ	Bardzo istotny wpływ

● DLACZEGO ZNAJOMOŚĆ POZIOMU LIPOPROTEINY (a) JEST WAŻNA?

Nawet jeśli Twoje wyniki stężenia „złego” cholesterolu LDL i glukozy, ciśnienie krwi oraz masa ciała są prawidłowe, to wysokie stężenie lipoproteiny (a) może doprowadzić do poważnych konsekwencji – zawału serca, udaru mózgu, choroby zastawki aortalnej czy miażdżycy kończyn dolnych. Im wyższy poziom lipoproteiny (a) oraz im więcej czynników ryzyka chorób serca występuje jednocześnie (np. palisz papierosy, masz nadwagę, nie kontrolujesz ciśnienia) tym większe prawdopodobieństwo, że dojdzie do poważnych zdarzeń zdrowotnych.

Masz wpływ na swoje zdrowie – zacznij działać!

Podwyższona Lp(a) to sygnał, że warto zadbać o swoją przyszłość. Działaj na co dzień – możesz zmniejszyć ryzyko chorób serca do poziomu osób z niską Lp(a). To Twój moment, aby zacząć dbać o siebie i żyć długo! Dowiedz się jak.



● MAM WYSOKI / BARDZO WYSOKI POZIOM LP(A) – CO MAM ZROBIĆ?

Wysoki poziom lipoproteiny (a) nie oznacza, że zachorujesz.

Dzięki odpowiednim działaniom możesz ograniczyć jego wpływ na Twoje zdrowie w przyszłości.

1. Zdrowy tryb życia:

Choć styl życia nie wpływa bezpośrednio na poziom Lp(a), to codzienne wybory, takie jak sposób odżywiania, regularna aktywność fizyczna, unikanie palenia tytoniu i kontrola masy ciała mają kluczowe znaczenie dla zdrowia układu krążenia. Wypełnij ankietę „10 dla Serca” w aplikacji Moje IKP i przekonaj się, które nawyki warto zmienić.

2. Leki:

Obecnie nie ma leków, które skutecznie obniżają poziom Lp(a). Nowe terapie są w trakcie badań klinicznych. Lekarz może jednak zalecić leczenie obniżające poziom cholesterolu LDL, ciśnienia krwi lub cukru. Ze względu na fakt, że na rozwój chorób serca wpływa wiele elementów, warto skupić się na tych, na które masz realny wpływ – zadbaj o prawidłowe ciśnienie, poziom LDL i poziom cukru we krwi.

3. Regularna opieka:

Pozostawaj w kontakcie z lekarzem. Omówcie 10 zasad zdrowia twojego serca, zaplanujcie wspólnie działania i regularnie monitorujcie postępy.



Autorzy

prof. dr hab. n. med. Piotr Dobrowolski, prof. dr hab. n. med. Aleksander Prejbisz, prof. dr hab. n. med. Janina Stępińska – Narodowy Instytut Kardiologii
dr hab. n. med. Krzysztof Chlebun – Gdański Uniwersytet Medyczny
Konsultacja: dr hab. n. med. Agnieszka Mastalerz-Migas, prof. UMW, dr n. med. Aleksander Biesiada – Polskie Towarzystwo Medycyny Rodzinnej
Opracowanie graficzne: Dawid Musiał

Piśmiennictwo

Sosnowska B., Stepinska J., Mitkowski P. i wsp.: Recommendations of the Experts of the Polish Cardiac Society (PCS) and the Polish Lipid Association (PoLA) on the diagnosis and management of elevated lipoprotein(a) levels. Arch. Med. Sci., 2024; 20: 8–27
Prejbisz A., Dobrowolski P.: Prewencja chorób sercowo-naczyniowych – postępy 2024/2025. Med. Prakt., 2025; 6: 42–60
Nordestgaard B.G., Langsted A.: Lipoprotein(a) and cardiovascular disease. Lancet, 2024; 404: 1255–1264
Kronenberg F, Bedlington N, Ademi Z, et al. The Brussels International Declaration on Lipoprotein(a) Testing and Management. Atherosclerosis 2025; 406.



Ministerstwo
Zdrowia

planuję **długie** życie.pl



NPChUK
NARODOWY PROGRAM
CHOROBY UKŁADU KRĄŻENIA



**NARODOWY
INSTYTUT
KARDIOLOGII**
Stefana kardynała Wyszyńskiego
Państwowy Instytut Badawczy