

Leben mit *Lp(a)*

EIN GESPRÄCHSLEITFADEN FÜR PATIENTEN UND FAMILIENANGEHÖRIGE

WAS IST LP(A)?

Lipoprotein(a), auch Lp(a) genannt und ausgesprochen „Lipoprotein klein a“ oder „L-P klein a“, ist eine dem Cholesterin ähnelnde Substanz, die in der Leber erzeugt wird und im Blut vorkommt. Sie besteht aus zwei kleineren Lipoproteinen, die miteinander verbunden sind.

Jeder Mensch hat einen gewissen Gehalt an Lp(a) im Körper – das ist ganz normal. Doch wenn die Lp(a)-Werte zu hoch sind, kann das schädlich werden. Ein erhöhter Lp(a)-Spiegel kann zu Reizungen und Entzündungen der Arterieninnenwände führen, wodurch Fettablagerungen, auch Plaques genannt, entstehen (bestehend aus Fett, Cholesterin, Kalzium und anderen Substanzen). Dadurch kann eine Verengung der Arterien verursacht werden, wodurch die Blutversorgung von Organen und Geweben beeinträchtigt werden kann. Lp(a) führt auch zu einer erhöhten Wahrscheinlichkeit, dass eine Plaque brechen und die Bildung eines Blutgerinnsels verursachen kann, was dann zu einem kompletten Arterienverschluss führen kann. Außerdem kann durch Lp(a)

auch die körpereigene Fähigkeit zum Abbau von Blutgerinnseln beeinträchtigt werden, wodurch sich die Gerinnsel schwerer auflösen. All dies führt zu einer Erhöhung der Risiken für schwerwiegende Folgen, wie Herzinfarkt, ischämischem Schlaganfall oder peripheren Gefäßerkrankungen.

Die Lp(a)-Spiegel werden von einem oder beiden Elternteilen **vererbt**, wobei erhebliche Unterschiede von einem Menschen zum anderen und bei verschiedenen Bevölkerungen auftreten können.

Während es vielen Menschen bekannt ist, dass ein hoher Cholesterinspiegel (von LDL-Cholesterin, d. h. „schädlichem“ Cholesterin) zu einem erhöhten Risiko für Herzerkrankungen führen kann, sind weniger Menschen über Lp(a) aufgeklärt. **Die Kenntnis Ihrer Lp(a)-Werte ist ein wichtiger Schritt, um besser über Ihr allgemeines Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufgeklärt zu sein.**



HOHE LP(A)-WERTE KOMMEN
häufiger
VOR ALS VIELE MEINEN – ETWA
1 von 5 Menschen weltweit IST DAVON BETROFFEN



HOHE LP(A)-WERTE KÖNNEN DAS
RISIKO FÜR
Herz-Kreislauf-Erkrankungen
verdoppeln oder verdreifachen.
Diabetes BEI MENSCHEN MIT
IST DAS RISIKO SOGAR NOCH HÖHER



SIE BRAUCHEN IHREN LP(A)-WERT
nur einmal
im ganzen Leben
untersuchen
zu lassen

KENNEN SIE IHRE LP(A)-WERTE

Hohe Lp(a)-Werte hängen meist von **genetischen Faktoren** ab und **bleiben in der Regel über das gesamte Leben eines Erwachsenen hinweg stabil**; daher brauchen Sie Ihre Lp(a)-Werte **nur einmal in Ihrem ganzen Leben** untersuchen zu lassen.

Die Messung des Lp(a)-Spiegels ist nicht in routinemäßigen Untersuchungen des Cholesterinspiegels enthalten – doch er kann anhand eines einfachen Bluttests gemessen werden. Besonders wichtig ist es, dass Sie Ihre Werte kennen, wenn Sie bestimmte Herz-Kreislauf-Probleme, wie eine vorzeitig auftretende atherosklerotische Herz-Kreislauf-Erkrankung oder familiäre Hypercholesterinämie haben.

Kardiovaskuläre Risiken je nach Lp(a)-Werten:

GERINGES RISIKO	MITTLERES RISIKO	HOHES RISIKO
<30 mg/dL (oder <75 nmol/L)	30-50 mg/dL (oder 75-125 nmol/L)	>50 mg/dL (oder >125 nmol/L)

Wenn Ihre Lp(a)-Werte in die Kategorie des mittleren oder hohen Risikos fallen, ist es wichtig, dass Sie mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin oder Ihrem Gesundheitsexperten sprechen. Er oder sie kann Ihr Risiko der Anfälligkeit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen insgesamt bewerten und Ihnen helfen, Wege zu erforschen, um es angemessen zu bewältigen.

ERHÖHTE LP(A)-WERTE UND HERZ KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

Hohe Lp(a)-Werte führen zu einem erhöhten Risiko für eine Reihe von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, auch wenn andere Cholesterinwerte normal sind. Diese können umfassen:

- ♡ **ATHEROSKLEROTISCHE HERZ-KREISLAUFERKRANKUNGEN (ASCVD)** – Bildung von Fettablagerungen an den Arterieninnenwänden
- ♡ **HERZINFARKT** – verursacht durch Verstopfungen der Herzkranzgefäße
- ♡ **BESCHÄDIGUNGEN UND VERENGUNGEN DER AORTENKLAPPEN (AORTENSTENOSE)**
- ♡ **SCHLAGANFALL** – oftmals verursacht durch einen Verschluss der Halsarterien, die das Gehirn versorgen
- ♡ **PERIPHERE GEFÄßERKRANKUNGEN** – eingeschränkte Blutversorgung der Extremitäten, meist der Beine, infolge von Arterienverschluss
- ♡ **BLUTGERINNSEL (THROMBOSE)** – die körpereigene Fähigkeit zum Abbau von Blutgerinnseln kann durch Lp(a) beeinträchtigt werden

LP(A) UND ANDERE ERKRANKUNGEN ODER ERSCHEINUNGEN

Wenngleich die **Gene** der primäre ausschlaggebende Faktor für die Lp(a)-Werte sind, so werden einige Erkrankungen bei manchen Menschen dennoch mit erhöhten Lp(a)-Werten assoziiert. Dazu gehören:

- ♥ **HORMONALE VERÄNDERUNGEN, WIE NIEDRIGER ÖSTROGENSPIEGEL**
- ♥ **NIERENERKRANKUNG UND NEPHROTISCHES SYNDROM**
- ♥ **ENTZÜNDUNGSERSCHENUNGEN, WIE RHEUMATOIDE ARTHRITIS ODER INFEKTIONEN**
- ♥ **HYPOTHYREOSE (SCHILDDRÜSENUNTERFUNKTION)**
- ♥ **UNKONTROLLIERTE DIABETES**

BEHANDLUNG HOHER LP(A)-WERTE UND WIE SIE DAMIT UMGEHEN KÖNNEN



GESUNDE LEBENSWEISE: Wenngleich die Lp(a)-Werte durch Änderungen der Lebensweise nicht erheblich gesenkt werden können, so können bestimmte Gewohnheiten oder bewusste Entscheidungen für eine Lebensweise, die die Herzgesundheit unterstützen, in erheblichem Maße dazu beitragen, Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen insgesamt zu verringern, was somit auch zu einer Verbesserung Ihres Wohlbefindens und einer höheren Lebenserwartung beitragen wird. Dazu gehören: **regelmäßige körperliche Bewegung, eine nährstoffreiche Kost, der Verzicht auf das Rauchen, eingeschränkter Alkoholkonsum, Verringerung und Abbau von Stress, Beibehaltung eines gesunden Körpergewichts und die Kontrolle anderer Risikofaktoren** (insbesondere von LDL – „schädlichem“ Cholesterin).



EMPFEHLUNGEN HINSICHTLICH IHRER BETREUUNG DURCH EINEN GESUNDHEITSEXPERTEN: Vereinbaren Sie eine Sprechstunde mit einem Arzt oder Gesundheitsexperten, um Ihre kardiovaskulären Risiken insgesamt zu bewerten und einen individuellen Plan zu entwickeln, insbesondere wenn Sie erhöhte Lp(a)-Werte oder eine Familiengeschichte von Herzkrankheiten haben.



DER WEG VORAN: Zugelassene medikamentöse Therapien, speziell für eine Senkung erhöhter Lp(a)-Werte, gibt es derzeit noch nicht; doch dies ist ein Bereich, der heute zunehmend erforscht wird. Die Entwicklungen auf dem Gebiet schreiten rapide voran, wobei neue Therapien und klinische Studien in Aussicht stehen. Bitten Sie Ihren Gesundheitsexperten, Sie über mögliche aufkommende Therapien auf dem Laufenden zu halten, und ob diese für Sie zukünftig geeignet sein können.

WANN SOLLTEN SIE IHREN ARZT UM EINEN LP(A)-TEST BITTEN?

Viele Menschen mit erhöhten Lp(a)-Werten haben keine Symptome. Daher kann ein Test ein wichtiger Schritt sein, um besser über Ihre Herzgesundheit aufgeklärt zu sein. Ziehen Sie es in folgenden Fällen in Erwägung, sich bezüglich eines Lp(a)-Tests an Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin oder Ihren Gesundheitsexperten zu wenden:

- ✓ eine **Familiengeschichte von erhöhten Lp(a)-Werten**
- ✓ eine **persönliche Geschichte oder Familiengeschichte von vorzeitig auftretenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen** (in manchen Ländern vor dem Alter von 45 Jahren bei Männern, oder 55 Jahren bei Frauen)
- ✓ **familiäre Hypercholesterinämie (FH)** – eine genetische Erscheinung, die von Geburt an zu hohen LDL-Cholesterinwerten führt
- ✓ ein **hoher LDL-Cholesterinspiegel bei Ihrem letzten Blutfettspiegeltest**
- ✓ eine Diagnose über Aortenstenose
- ✓ **periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK)**, auch bekannt als **periphere Arterienerkrankung (PAD)** – eine Erkrankung, die eine eingeschränkte Blutversorgung der Extremitäten verursacht, oftmals auch beschrieben als schlechte oder unzureichende Blutzirkulation in den Beinen und Füßen.

ETWA

ein Drittel

ALLER MENSCHEN MIT FAMILIÄRER
Hypercholesterinämie (FH)
HABEN AUCH ERHÖHTE LP(A)-WERTE,



WAS ZU EINER WEITEREN ERHÖHUNG
IHRES RISIKOS FÜR

*Herz-Kreislauf-
Erkrankungen beiträgt*



Mended Hearts
Europe

WWW.MENDEDHEARTSEUROPE.ORG

✉ MEUROPE@MENDEDHEARTS.ORG

UNTERSTÜTZT DURCH

NOVARTIS