

แบบประเมินความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

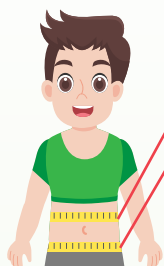
ชื่อ..... เพศ..... ส่วนสูง..... (เมตร) น้ำหนัก..... (กิโลกรัม)

คำชี้แจง: ทำแบบประเมินในตารางแบบประเมิน (หน้า 1) โดยวงกลมล้อมรอบคำตอบในแต่ละข้อที่ตรงกับข้อมูลของตนเอง เมื่อทำครบทุกข้อแล้ว ให้นำคะแนนความเสี่ยงที่วงกลมมาบวกรวมกัน และอ่านผลประเมินตามตารางอ่านผลการประเมิน (หน้า 2)

ตารางแบบประเมิน		
ข้อที่	ข้อมูล	คะแนนความเสี่ยง
1.	อายุ	
	0 - 18 ปี	0
	19 - 39 ปี	1
	40 - 59 ปี	2
	มากกว่าหรือเท่ากับ 60 ปี	3
2.	ดัชนีมวลกาย (BMI) คำนวณจาก $\frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$	
	ปกติ (18.5 - 22.9)	0
	น้ำหนักเกิน (23 - 24.9)	1
	อ้วน (มากกว่าหรือเท่ากับ 25)	2
3.	เส้นรอบเอว	
	ชาย: มากกว่าหรือเท่ากับ 90 ซม. (36 นิ้ว) หญิง: มากกว่าหรือเท่ากับ 80 ซม. (32 นิ้ว)	
	ไม่ใช่	0
	ใช่	2
4.	อัตราส่วนเส้นรอบเอวต่อสะโพก (Waist-to-Hip Ratio; WHR) *วิธีคำนวณ ดูหน้า 2*	
	ชาย: น้อยกว่าหรือเท่ากับ 0.95 หญิง: น้อยกว่าหรือเท่ากับ 0.80	0
	ชาย: ระหว่าง 0.96 - 1.0 หญิง: ระหว่าง 0.81 - 0.85	1
	ชาย: มากกว่า 1.0 หญิง: มากกว่า 0.85	2
5.	ความดันโลหิต	
	ปกติ ค่าบน น้อยกว่า 120 มม.ปรอท ค่าล่าง น้อยกว่า 80 มม.ปรอท	0
	ค่อนข้างสูง ค่าบน 120 - 139 มม.ปรอท ค่าล่าง 80 - 89 มม.ปรอท	1
	สูง ค่าบน 140 - 159 มม.ปรอท ค่าล่าง 90 - 99 มม.ปรอท	2
	สูงมาก ค่าบน มากกว่าหรือเท่ากับ 160 มม.ปรอท ค่าล่าง มากกว่าหรือเท่ากับ 100 มม.ปรอท	3
6.	การออกกำลังกาย	
	สม่ำเสมอ (มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาที/สัปดาห์)	0
	บางครั้ง (น้อยกว่า 150 นาที/สัปดาห์)	1
	ไม่มีการออกกำลังกาย	2
7.	การนอนหลับพักผ่อนโดยเฉลี่ย	
	7 - 9 ชม. ต่อคืน	0
	5 - 6 ชม. ต่อคืน	1
	น้อยกว่า 5 ชม. ต่อคืน	2

ตารางแบบประเมิน		
ข้อที่	ข้อมูล	คะแนนความเสี่ยง
8.	ประเภทอาหารที่รับประทานเป็นหลัก	
	อาหารที่ดีต่อสุขภาพ (อุดมไปด้วยผลไม้ ผัก ธัญพืชไม่ขัดสี โปรตีน)	0
	อาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ (มีอาหารแปรรูป น้ำตาล เกลือ ไขมันทรานส์ และไขมันอิ่มตัว)	2
9.	ระดับความเครียด	
	ระดับต่ำ (เครียดฉับพลัน หัวใจเต้นแรง ฝ่ามือเหงื่อออก สักพักก็หายเป็นปกติ)	0
	ระดับปานกลาง (เครียดหลายครั้งติดต่อกัน กัดดันในการทำงาน เริ่มมีปัญหาด้านสุขภาพ)	1
	ระดับสูง (เครียดเรื้อรังระยะยาว นอนไม่หลับ อารมณ์แปรปรวน ส่งผลกระทบในชีวิตประจำวัน)	2
10.	การดื่มแอลกอฮอล์	
	ชาย: ไม่เกิน 2 แก้ว ต่อวัน หญิง: ไม่เกิน 1 แก้ว ต่อวัน	
	ใช่	0
11.	การสูบบุหรี่	
	ไม่สูบบุหรี่	0
	เคยมีประวัติสูบบุหรี่	1
12.	เป็นโรคเบาหวาน	
	ไม่ใช่	0
	ใช่	2
13.	มีอาการใจสั่นบ่อยครั้ง (Heart Palpitation) มีอาการที่หัวใจเต้นแรงและรู้สึกวูบวาบไม่เป็นจังหวะ	
	ไม่ใช่	0
	ใช่	2
14.	มีความรู้สึกเหนื่อยล้าบ่อยครั้ง (Fatigue) มีอาการเหล่านี้ นานมากกว่า 6 เดือน กล้ามเนื้ออ่อนแรง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว ปวดตามข้อ นอนไม่หลับ ซึมเศร้า	
	ไม่ใช่	0
	ใช่	2
15.	ครอบครัวมีประวัติเกี่ยวกับโรคหัวใจ	
	ไม่ใช่	0
	ใช่	2
ผลรวมคะแนนความเสี่ยง เท่ากับ		

จากตารางแบบประเมิน ในข้อที่ 4. วิธีการวัดอัตราส่วนเส้นรอบเอวต่อสะโพก (Waist-to-Hip Ratio; WHR)



$$\frac{\text{ความยาวรอบเอว* (นิ้ว)}}{\text{ความยาวรอบสะโพก (นิ้ว)}} = \text{อัตราส่วนเอวต่อสะโพก}$$

*วัดเหนือสะดือเล็กน้อย

เช่น $\frac{\text{เอว 30 นิ้ว}}{\text{สะโพก 38 นิ้ว}} = 0.789$

อยู่ในท่ายืนตัวตรงขณะที่หายใจออก โดยวัดส่วนที่อยู่เหนือพุงขึ้นไป หรือส่วนที่คอดที่สุดของเอว สำหรับการวัดรอบสะโพก ควรอยู่ในท่ายืนตรงเช่นกัน และใช้สายวัดวัดส่วนที่กว้างที่สุดของสะโพก บันทึกตัวเลขเป็นหน่วยนิ้ว และนำมาใส่สูตรด้านซ้ายมือเพื่อคำนวณ

ตารางอ่านผลการประเมิน

ผลรวมคะแนนความเสี่ยง (คำนวณจากตารางแบบประเมิน หน้า 1)	ข้อแนะนำสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด
0	ความเสี่ยงน้อย: สุขภาพของคุณอยู่ในเกณฑ์ที่ดี แต่ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และมีสารอาหารที่ดีต่อสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด มีพฤติกรรมที่ดี เช่น ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอนพักผ่อนให้เพียงพอ หากิจกรรมทำเพื่อจัดการอารมณ์ความเครียด และตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	ความเสี่ยงปานกลาง: ควรควบคุมอาหารรสหวาน มัน เค็มจัด และรับประทานสารอาหารที่ดีต่อสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด งดการสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์แต่น้อย ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอนพักผ่อนให้เพียงพอ หากิจกรรมทำเพื่อจัดการอารมณ์ความเครียด และควรปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำที่ถูกต้องต่อไป
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	ความเสี่ยงสูง: ควรควบคุมอาหารรสหวาน มัน เค็มจัด และรับประทานสารอาหารที่ดีต่อสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด งดการสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์แต่น้อย ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอนพักผ่อนให้เพียงพอ หากิจกรรมทำเพื่อจัดการอารมณ์ความเครียด และควรปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำที่ถูกต้องโดยเร็ว
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	ความเสี่ยงสูงมาก: ควรควบคุมอาหารรสหวาน มัน เค็มจัด และรับประทานสารอาหารที่ดีต่อสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เลิกสูบบุหรี่ งดดื่มแอลกอฮอล์ ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ลดความอ้วน รักษาความดันโลหิตอย่างเข้มงวด หากิจกรรมทำเพื่อจัดการอารมณ์ความเครียด และควรปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำที่ถูกต้องอย่างเร่งด่วน
28	
29	
30	
31	
32	

แหล่งข้อมูลอ้างอิง:

- สมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกา (American Heart Association, AHA)
- ศูนย์ควบคุมโรคติดต่อสหรัฐอเมริกา (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)
- สถาบันโรคหัวใจ ปอด และโลหิตวิทยาแห่งชาติ ประเทศสหรัฐอเมริกา (The National Heart, Lung, and Blood Institute : NHLBI)

ไม่ว่าคุณจะมีระดับไหน คุณก็สามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ “โรคหัวใจและหลอดเลือด” ได้จากแหล่งข้อมูลนี้



บทความเกี่ยวกับ
โรคหัวใจและหลอดเลือด