



แบบประเมินความเสี่ยงในการเกิดโรคเกี่ยวกับตับ

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

คำชี้แจง: ทำแบบประเมินในตารางแบบประเมิน (หน้า 1) โดยวงกลมล้อมรอบคำตอบในแต่ละข้อที่ตรงกับข้อมูลของตัวเอง เมื่อทำครบทุกข้อแล้วให้นำคะแนนความเสี่ยงที่วงกลมมาบวกรวมกัน และอ่านผลประเมินตามตารางอ่านผลการประเมิน (หน้า 2)

ตารางแบบประเมิน		
ข้อที่	ข้อมูล	คะแนนความเสี่ยง
1. อายุ	0 - 30 ปี	0
	31 - 60 ปี	1
	มากกว่า 60 ปี	2
	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 (มากกว่า 25)	2	
3. อัตราส่วนเส้นรอบเอวต่อสะโพก (Waist-to-Hip Ratio; WHR) *วิธีคำนวณ ดูหน้า 2*	ชาย: 0.85 - 0.90 หญิง: 0.75 - 0.80	0
	ชาย: 0.90 - 0.95 หญิง: 0.80 - 0.85	1
	ชาย: มากกว่า 0.95 หญิง: มากกว่า 0.85	2
	4. ลักษณะการอ้วนลงพุง	
ไม่พุง	0	
ลงพุงเล็กน้อย	1	
ลงพุงแบบเห็นได้ชัด	2	
5. ประเภทอาหารที่รับประทานเป็นหลัก	อาหารที่ดีต่อสุขภาพมาก (เช่น ทานโปรตีน 1 ก./ต่อ 1 กก. น้ำหนักตัว, ดื่มน้ำวันละ 7 - 8 แก้ว และรับประทานผักและผลไม้)	0
	อาหารที่ดีต่อสุขภาพปานกลาง (เช่น ทานอาหารนอกบ้าน 2 - 3 ครั้ง/สัปดาห์, ดื่มน้ำวันละ 3 - 4 แก้ว และรับประทานผักและผลไม้บ้าง)	1
	อาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ (เช่น ทานอาหารนอกบ้านเป็นประจำ ทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว, ไขมันทรานส์, โซเดียม และน้ำตาลสูง)	2
6. การออกกำลังกาย	สม่ำเสมอ (มากกว่า 5 ครั้ง/สัปดาห์)	0
	บางครั้ง (2 - 3 ครั้ง/สัปดาห์)	1
	เล็กน้อย (1 - 2 ครั้ง/สัปดาห์)	2
	ไม่ออกกำลังกาย	3
7. ระดับความเครียด	ระดับต่ำ (หัวใจเต้นแรงครั้งคราว ฝ่ามือเหงื่อออก)	0
	ระดับปานกลาง (รู้สึกกดดัน เริ่มมีปัญหาด้านสุขภาพ)	1
	ระดับสูง (อาจสังเกตจาก การนอนไม่ค่อยหลับ อารมณ์แปรปรวน)	2
8. การนอนหลับต่อคืนโดยเฉลี่ย	7 - 8 ชั่วโมง/คืน	0
	5 - 6 ชั่วโมง/คืน	1
	น้อยกว่า 5 ชั่วโมง/คืน	2

ตารางแบบประเมิน		
ข้อที่	ข้อมูล	คะแนนความเสี่ยง
9. ความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์	ไม่ดื่มแอลกอฮอล์	0
	1 ครั้ง/เดือน	1
	2 - 4 ครั้ง/เดือน	2
	มากกว่า 5 ครั้ง/เดือน	3
10. เป็นโรคเบาหวาน	ไม่เป็น	0
	มีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน (เช่น มีสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคเบาหวาน)	1
	เป็นโรคเบาหวาน	2
11. เป็นโรคความดันโลหิตสูง	ไม่เป็น	0
	เป็นโรคความดันโลหิตสูง	1
12. มียาที่ทานเป็นประจำ	ไม่มี	0
	ทานยาเป็นบางครั้ง	1
	ทานยาทุกวัน	2
13. ภาวะหมดประจำเดือน (เฉพาะคุณผู้หญิง)	ยังไม่หมดประจำเดือน	0
	หมดประจำเดือนแล้ว	1
	14. มีอาการท้องอืด	
ไม่เคย	0	
บางครั้ง	1	
สม่ำเสมอ	2	
15. มีอาการปวดท้อง	ไม่เคย	0
	บางครั้ง	1
	สม่ำเสมอ	2
16. มีอาการเหนื่อยและอ่อนเพลีย	ไม่เคย	0
	บางครั้ง	1
	สม่ำเสมอ	2
	17. มีอาการเบื่ออาหารหรือทานอาหารไม่ค่อยลง	
ไม่เคย	0	
บางครั้ง	1	
สม่ำเสมอ	2	
18. มีประวัติครอบครัวเป็นโรคเกี่ยวกับตับ	ไม่มี	0
	มี	1
ผลรวมคะแนนความเสี่ยง เท่ากับ		

จากตารางแบบประเมิน ในข้อที่ 3. 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)	ข้อแนะนำสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงในการเกิดโรคเกี่ยวกับตับ
0	ความเสี่ยงน้อย: สุขภาพดีของคุณอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ควรรักษาวิถีการรับประทานอาหารและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	ความเสี่ยงปานกลาง: ควรเริ่มดูแลสุขภาพดี แนะนำให้เลี่ยงอาหารที่มีไขมัน และน้ำตาลสูง เพิ่มการออกกำลังกาย และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อาจเสริมสารอาหารที่ดีต่อสุขภาพดี เช่น สารสกัดจากบลูโคลี, ซี-เฮมเทค และเมลิคองุ่น
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	ความเสี่ยงสูง: จำเป็นต้องดูแลสุขภาพดี ควรจำกัดอาหารที่มีไขมัน และน้ำตาลสูง งดแอลกอฮอล์ เพิ่มการออกกำลังกาย ตรวจร่างกายเป็นประจำ เสริมสารอาหารที่ดีต่อสุขภาพดี เช่น สารสกัดจากบลูโคลี, ซี-เฮมเทค, เมลิคองุ่น, เลซิติน, วิตามินอี และวิตามินบีรวม
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	ความเสี่ยงสูงมาก: สุขภาพดีมีปัญหา งดอาหารที่มีไขมัน น้ำตาลสูง และแอลกอฮอล์ เพิ่มการออกกำลังกาย หากมีอาการปวดท้องรุนแรง ควรปรึกษาแพทย์โดยด่วน
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	

แหล่งข้อมูลอ้างอิง: สมาคมตับแข็งเอเชียใต้, มูลนิธิตับแห่งประเทศไทย, สมาคมโรคตับแห่งประเทศไทย, Lam, E.T. et al., 2009. Psychometrics of the chronic liver disease questionnaire for Southern Chinese patients with chronic hepatitis B virus infection. World journal of gastroenterology, 15(26), 3288 - 3297.



แบบประเมินความเสี่ยงในการเกิดโรคเกี่ยวกับตับ (รูปแบบ Excel)