

# ประเมินความเสี่ยงต่อการเกิด โรคหลอดเลือดสมอง



ปัจจัยเสี่ยง	ความเสี่ยงสูง	เฝ้าระวัง	ความเสี่ยงต่ำ
1. ความดันโลหิต	■ >140/90mmHg หรือไม่ทราบ	■ 120-139/80-89mmHg	■ < 120/80mmHg
2. ภาวะหัวใจเต้นแบบสั้นพรีว	■ หัวใจเต้นผิดปกติ	■ ไม่ทราบ	■ หัวใจเต้นปกติ
3. สูบบุหรี่	■ สูบบุหรี่อยู่	■ กำลังพยายามเลิกบุหรี่	■ ไม่เคยสูบบุหรี่
4. ระดับคอเลสเตอรอลในเลือด	■ > 240 mg/DL หรือไม่ทราบ	■ 200-239 mg/DL	■ < 200 mg/DL
5. เบาหวาน	■ เป็นเบาหวาน	■ อยู่ในความเสี่ยงจะเป็นเบาหวาน	■ ไม่เป็นเบาหวาน
6. ออกกำลังกาย	■ ไม่ออกกำลังกาย	■ ออกกำลังกายนานๆ ครั้ง	■ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
7. ดัชนีมวลกาย	■ $\geq 30$ หรือไม่แน่ใจ	■ 24 - 30	■ 18.5 - 23
8. ประวัติครอบครัวมีคนเป็นโรคหลอดเลือดสมอง	■ มี	■ ไม่แน่ใจ	■ ไม่มี
<b>คะแนนรวม</b>			

ผลการประเมิน	ความเสี่ยงสูง	เฝ้าระวัง	ความเสี่ยงต่ำ
	<p>■ คะแนนความเสี่ยงสูง <math>\geq 3</math> คือ มีความเสี่ยงสูงมากที่จะเป็นโรคหลอดเลือดสมอง ต้องพบแพทย์เพื่อรับการตรวจประเมินเพิ่ม</p>	<p>■ คะแนนเฝ้าระวังอยู่ระหว่าง 4-6 คือ มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหลอดเลือดสมอง พยายามควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ให้ดีและตรวจสุขภาพประจำปีทุกปี</p>	<p>■ คะแนนความเสี่ยงต่ำอยู่ระหว่าง 6-8 คือ คุณทำได้แล้ว พยายามควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่างๆ และควรได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีทุกปี</p>

