

การประเมินความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดในกลุ่มเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคเบาหวาน  
และโรคความดันโลหิตสูง (Pre-DM, Pre-HT) และผู้ที่มีภาวะอ้วน

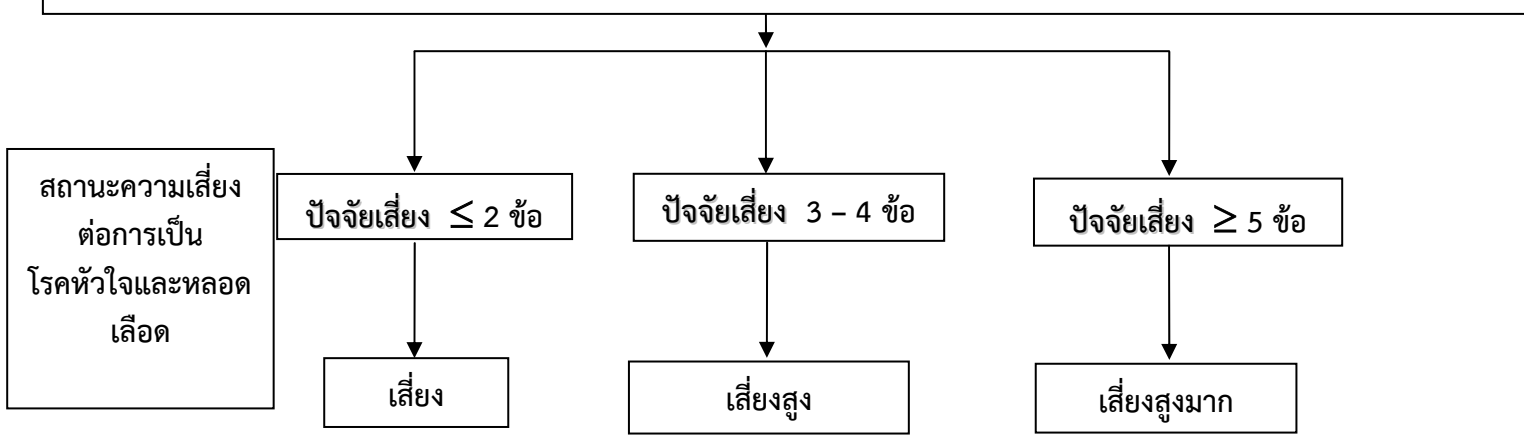
กลุ่มเป้าหมาย

1. กลุ่มเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง (Pre-HT)  
(มีระดับความดันโลหิต ตั้งแต่ 120/ 80 ถึง 139/89 มม.ปรอท)
2. กลุ่มเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคเบาหวาน (Pre-DM)  
(มีระดับน้ำตาลในเลือดเมื่ออดอาหาร 8 ชั่วโมงขึ้นไป ตั้งแต่ 100 -125 มก./ดล.)
3. กลุ่มที่มีดัชนีมวลกาย  $\geq 25$  กก./ม.<sup>2</sup>

สอบถาม/ประเมินปัจจัยเสี่ยง 7 ประเด็น

1. สูบบุหรี่
2. ระดับความดันโลหิต ตั้งแต่ 130 / 85 มม.ปรอท (เป็นค่าความดันโลหิตที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด) และ/หรือ เคยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง
3. ระดับน้ำตาลในเลือด (FPG) ตั้งแต่ 100 มก./ดล. และ/หรือ เคยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคเบาหวาน
4. ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์หรือพยาบาลว่ามีไขมันในเลือดผิดปกติ
5. ขนาดรอบเอว มากกว่า ส่วนสูง (เซนติเมตร) หาร 2
6. เคยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคหัวใจขาดเลือด หรือโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต
7. มีประวัติญาติในครอบครัวเป็นโรคหัวใจขาดเลือด หรือโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต (ผู้ชายเป็นก่อนอายุ 55 ปี หรือผู้หญิงเป็นก่อนอายุ 65 ปี)

หมายเหตุ: เคยได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวาน, ความดันโลหิตสูง, โรคหัวใจขาดเลือด หรือโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต แต่ยังไม่ได้รับการรักษาถือเป็นกลุ่มเสี่ยง)



ขั้นตอนการบริการหลังการประเมินความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดในกลุ่มเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง (Pre-DM, Pre-HT) และผู้ที่มีภาวะอ้วน

	ปัจจัยเสี่ยง ≤ 2 ข้อ	ปัจจัยเสี่ยง 3-4 ข้อ	ปัจจัยเสี่ยง ≥ 5 ข้อ
สถานะความเสี่ยง	เสี่ยง	เสี่ยงสูง	เสี่ยงสูงมาก
เป้าหมายการบริการ	1. ความดันโลหิต ต่ำกว่า 130 / 85 มม.ปรอท 2. ระดับน้ำตาลในเลือด ต่ำกว่า 100 มก./ดล. 3. หยุดสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงควันบุหรี่ 4. น้ำหนักและรอบเอว - ดัชนีมวลกาย 18.5 – 24.9 กก.ม. <sup>2</sup> - รอบเอว น้อยกว่าส่วนสูง (เซนติเมตร) ทหาร 2 5. ออกกำลังกาย หนักระดับปานกลาง อย่างน้อย 30 นาที ต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ 6. การบริโภคอาหารที่เหมาะสม เช่น ไม่รับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม เพิ่มการรับประทานผักและผลไม้รสไม่หวาน ลดการบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 7. ระดับไขมันอยู่ในเกณฑ์ปกติในรายที่มีไขมันผิดปกติ		
การบริการ			
ให้ข่าวสาร สุขศึกษา เสริมทักษะ ชี้แนะ นำ สมุดบันทึก	√	√	√
ปรับพฤติกรรมเสี่ยง/จัดการตนเอง	ปรับพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	√ ลดปัจจัยเสี่ยงอย่างน้อย 2 ปัจจัย	√ ลดปัจจัยเสี่ยงอย่างน้อย 3 ปัจจัย
ทราบอาการเตือนของโรคหัวใจและหลอดเลือด	+/-	√	√
ติดตามการปรับพฤติกรรมสุขภาพ	ทุก 1 ปี	ทุก 6 เดือน	ทุก 2-3 เดือน
ขึ้นทะเบียนติดตามโอกาสเสี่ยงเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด	-	+/-	√
นัดตรวจประเมินโอกาสเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด	2 ปีครั้ง	ปีละครั้ง	6 เดือนครั้ง