



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

Check (ตรวจเช็คความเสี่ยงของตนเอง 7 ข้อ) Life's Simple 7

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ถูกต้องเหมาะสม
และหมั่นตรวจเช็คความเสี่ยงของตัวเอง
(Check Life's Simple 7) จะช่วยป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด
(Ischemic Heart Disease)

หมั่นตรวจเช็คระดับน้ำตาลในเลือด
ในคนปกติ < 100 mg/dl
ในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน 70-130 mg/dl

อาหาร รับประทานอาหารบำรุงหัวใจ เช่น
ปลา ถั่วเมล็ดแห้ง ธัญพืชไม่ขัดสี เป็นต้น

ตรวจวัดคอเลสเตอรอล
ไม่เกิน 200 mg/dl

ดัชนีมวลกายเกิน(BMI)
18.5-22.9 กิโลกรัม/ตร.ม.
รอบเอว : ชาย < 90 ซม
หญิง < 80 ซม.

ตรวจเช็คระดับความดันโลหิต
ในคนปกติ < 120/80 mmHg
ในกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
< 140/90 mmHg

การออกกำลังกาย
ระดับปานกลาง 30 นาที/ครั้ง,
5 ครั้ง/สัปดาห์

การสูบบุหรี่
งดสูบและหลีกเลี่ยงการสูดควันบุหรี่

จะทราบได้อย่างไรว่ามีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

การประเมินโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด มี 2 ช่องทาง ได้แก่

ประเมินโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
ในสถานบริการสังกัด
กระทรวงสาธารณสุขทั่วประเทศ

ประเมินโดยตนเอง ผ่าน
Application:

Thai CV Risk Calculator

***หากพบมีความเสี่ยงตั้งแต่ 30% ขึ้นไป
แนะนำให้ไปรับการประเมินซ้ำ
ที่สถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน

