

Patient Profile

Enter patient information for risk calculation

1 Demographics

Age Sex

Calculable range: 30-79 years

Race (for PREVENT model) Ethnicity (informational)

2 Vital Signs & Physical

Systolic BP Diastolic BP

For reference only

Body Mass Index (BMI) (Calculated)

32.0 kg/m²

Optimal

10-Year ASCVD Risk Assessment

Based on AHA PREVENT™ Equations

Current Risk

31.9%

10-year event probability

High Risk

Modified Risk

31.9%

With modifications

High Risk

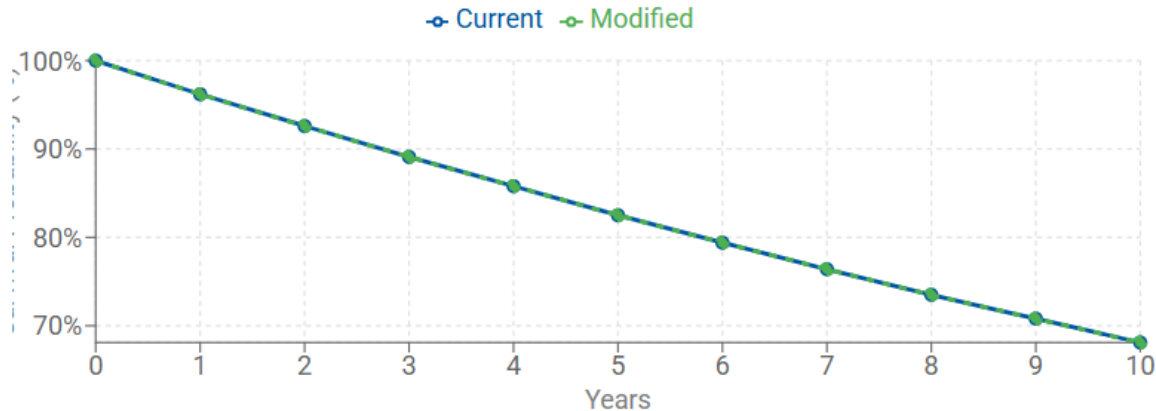
Absolute Change

0.0%

Relative Change

0%

10-Year Event-Free Survival Probability



Risk Scale

Current

Modify Risk Factors

Adjust values to see potential risk reduction

Systolic Blood Pressure

170 mmHg

Current: 170 mmHg

! Borderline

: 170



Total Cholesterol

280 mg/dL

Current: 280 mg/dL

! Borderline

: 280



HDL Cholesterol (Good)

35 mg/dL

Current: 35 mg/dL

! Borderline

: 35



Lifestyle Factors

Smoking Status

Smoker ☒

Currently smoking

Diabetes Status

Diabetic ☒

Has diabetes

Generate Personalised Advice

Patient Profile

Enter patient information for risk calculation

1 Demographics

Age Sex

Calculable range: 30-79 years

Race (for PREVENT model) Ethnicity (informational)

2 Vital Signs & Physical

Systolic BP Diastolic BP

For reference only

Body Mass Index (BMI) (Calculated)

32.0 kg/m²

Optimal

3 Laboratory Values

10-Year ASCVD Risk Assessment

Based on AHA PREVENT™ Equations

Current Risk

High Risk

31.9%

10-year event probability

Modified Risk

Intermediate Risk

14.5%

With modifications

Absolute Change

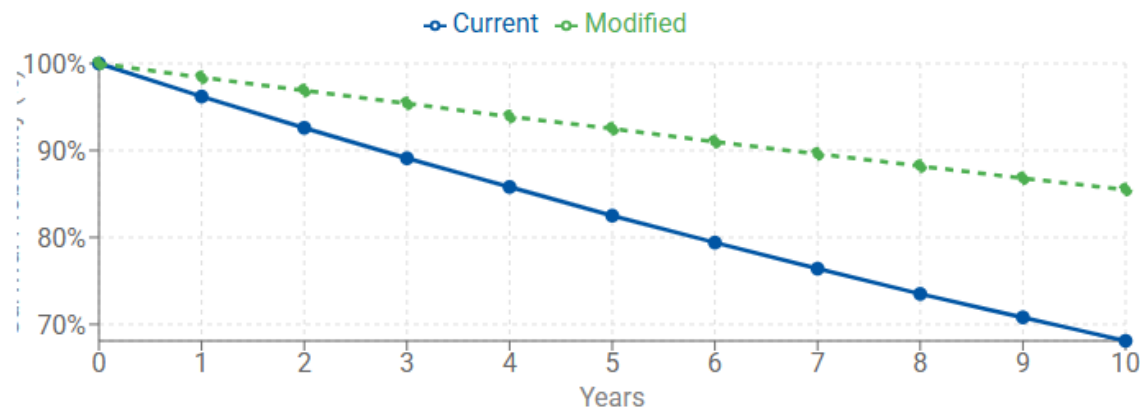
-17.4%

Relative Change

-55%

✓ Your modifications could reduce your risk!

10-Year Event-Free Survival Probability



Risk Scale



Modify Risk Factors

Adjust values to see potential risk reduction

Systolic Blood Pressure

140 mmHg

Current: 170 mmHg

! Borderline

: 140

↓ Lower is better

Total Cholesterol

280 mg/dL

Current: 280 mg/dL

! Borderline

: 280

HDL Cholesterol (Good)

35 mg/dL

Current: 35 mg/dL

! Borderline

: 35

Lifestyle Factors

Smoking Status

Non-smoker

✓ Better

Currently smoking

Diabetes Status

Non-diabetic

✓ Better

Has diabetes

Blood Pressure Medication

No medication

ข้อมูลผู้ป่วย

Enter patient information for risk calculation

1 Demographics

อายุ เพศ
65 ชาย

Calculable range: 30-79 years

เชื้อชาติ (สำหรับแบบจำลอง PREVENT) ชาติพันธุ์ (ข้อมูลเพิ่มเติม)
ผิวขาว ไทย

2 Vital Signs & Physical

ความดันซิสโตลิก ความดันไดแอสโตลิก
170 100

For reference only

ดัชนีมวลกาย (BMI) (Calculated)

32.0 kg/m²

Optimal

3 Laboratory Values

Total Cholesterol HDL -Cholesterol

คำแนะนำส่วนบุคคลด้านโรคหัวใจและหลอดเลือด

จากข้อมูลสุขภาพของคุณ ผมได้ทำการประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง เพื่อวางแผนการดูแลสุขภาพร่วมกันในระยะยาวครับ นี่คือการแนะนำสำหรับคุณโดยเฉพาะ

ทำความเข้าใจความเสี่ยงของคุณ ปัจจุบัน จากข้อมูลสุขภาพของคุณ เช่น อายุ ความดันโลหิต ระดับไขมัน การสูบบุหรี่ และภาวะเบาหวาน ทำให้ความเสี่ยงที่คุณจะเกิดโรคหัวใจหรือหลอดเลือดสมอง (เช่น หัวใจวาย, อัมพฤกษ์) ในอีก 10 ปีข้างหน้าอยู่ที่ 31.9% ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่สูงมาก พุดง่าย ๆ คือ ในคน 100 คนที่มีปัจจัยเสี่ยงแบบเดียวกับคุณ จะมีประมาณ 32 คนที่อาจเกิดเหตุการณ์เหล่านี้ขึ้น แต่ข่าวดีคือ เราสามารถลดความเสี่ยงนี้ลงได้อย่างมีนัยสำคัญ หากเราสามารถร่วมมือกันปรับเปลี่ยนปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ได้สำเร็จ เช่น ควบคุมความดันโลหิตให้ดีขึ้น เลิกบุหรี่ และจัดการภาวะเบาหวาน ความเสี่ยงของคุณจะลดลงเหลือเพียง 14.5% ซึ่งหมายความว่าโอกาสที่คุณจะมีสุขภาพแข็งแรงและปลอดจากโรคเหล่านี้ในอีก 10 ปีข้างหน้า จะเพิ่มขึ้นจาก 68% เป็น 85.5% เลยทีเดียวครับ

คำแนะนำด้านการดำเนินชีวิต การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นหัวใจสำคัญในการลดความเสี่ยงของคุณครับ

- การเลิกบุหรี่:** นี่เป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่คุณสามารถทำได้เพื่อสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด การหยุดสูบบุหรี่จะช่วยลดความดันโลหิตและฟื้นฟูหลอดเลือดของคุณได้ทันที ผมพร้อมจะช่วยเหลือและแนะนำวิธีเลิกบุหรี่ที่เหมาะสมกับคุณครับ
- การปรับเปลี่ยนอาหาร:** เนื่องจากคุณมีภาวะเบาหวาน (HbA1c 8.5%) ความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง การควบคุมอาหารจึงสำคัญมาก ควรเน้นการลดอาหารรสเค็มเพื่อช่วยควบคุมความดัน ลดของหวานและแป้งขัดขาวเพื่อควบคุมระดับน้ำตาล และลดอาหารไขมันสูง โดยหันมารับประทานผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี และโปรตีนไขมันต่ำให้มากขึ้น
- การออกกำลังกาย:** การมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การเดินเร็ว อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ จะช่วยควบคุมน้ำหนักตัว (ปัจจุบัน BMI 32 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์อ้วน) ลดความดันโลหิต และช่วยให้ร่างกายควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีขึ้นอย่างมาก
- การจัดการน้ำหนัก:** การลดน้ำหนักแม้เพียง 5-10% จากน้ำหนักปัจจุบัน จะส่งผลดีอย่างมหาศาลต่อทั้งความดัน เบาหวาน และระดับไขมันในเลือดของคุณ

การรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ ยาเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่จะช่วยให้เราบรรลุเป้าหมายด้านสุขภาพได้เร็วและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นครับ

- ยาลดความดันโลหิต:** การทานยาควบคุมความดันที่คุณได้รับอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้เราควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับเป้าหมายได้
- ยาลดไขมัน (Statin):** เนื่องจากคุณมีระดับไขมันเลว (LDL) ที่สูงถึง 180 มก./ดล. และมีความเสี่ยงโดยรวมที่สูงมาก ผมขอแนะนำให้เริ่มรับประทานยาลดไขมันในกลุ่มสแตติน (Statin) ยาที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการลดความเสี่ยงการเกิด

Modify Risk Factors

Adjust values to see potential risk reduction

Systolic Blood Pressure 140 mmHg
Current: 170 mmHg | Borderline

: 140
Lower is better

Total Cholesterol 280 mg/dL
Current: 280 mg/dL | Borderline

: 280

HDL Cholesterol (Good) 35 mg/dL
Current: 35 mg/dL | Borderline

: 35

Lifestyle Factors

Smoking Status Non-smoker ☒ Better
Currently smoking

Diabetes Status Non-diabetic ☒ Better
Has diabetes

Blood Pressure Medication No medication ☒

ข้อมูลผู้ป่วย

Enter patient information for risk calculation

1 Demographics

อายุ

เพศ

65

ชาย

Calculable range: 30-79 years

เชื้อชาติ (สำหรับแบบจำลอง PREVENT)

ชาติพันธุ์ (ข้อมูลเพิ่มเติม)

ผิวขาว

ไทย

2 Vital Signs & Physical

ความดันซิสโตลิก

ความดันไดแอสโตลิก

170

100

For reference only

ดัชนีมวลกาย (BMI) (Calculated)

32.0 kg/m²

Optimal

3 Laboratory Values

Total Cholesterol

HDL-Cholesterol

คำแนะนำส่วนบุคคลด้านโรคหัวใจและหลอดเลือด

- การออกกำลังกาย: การมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การเดินเร็ว อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ จะช่วยควบคุมน้ำหนักตัว (ปัจจุบัน BMI 32 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์อ้วน) ลดความดันโลหิต และช่วยให้ร่างกายควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีขึ้นอย่างมาก
- การจัดการน้ำหนัก: การลดน้ำหนักแม้เพียง 5-10% จากน้ำหนักปัจจุบัน จะส่งผลดีอย่างมหาศาลต่อทั้งความดัน เบาหวาน และระดับไขมันในเลือดของคุณ

การรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ ยาเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่จะช่วยให้เราบรรลุเป้าหมายด้านสุขภาพได้เร็วและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นครับ

- ยาลดความดันโลหิต: การทานยาควบคุมความดันที่คุณได้รับอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้เราควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับเป้าหมายได้
- ยาลดไขมัน (Statin): เนื่องจากคุณมีระดับไขมันเลว (LDL) ที่สูงถึง 180 มก./ดล. และมีความเสี่ยงโดยรวมที่สูงมาก ผมขอแนะนำอย่างยิ่งให้เริ่มรับประทานยาลดไขมันในกลุ่มสแตติน (Statin) ยานี้มีความสำคัญอย่างยิ่งในการลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองโดยตรง และเป็นมาตรฐานการรักษาสำหรับผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูงเช่นคุณ
- ยาเบาหวาน: โปรดรับประทานยาเบาหวานตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลสะสม (HbA1c) ให้ลดลงสู่เกณฑ์ที่ปลอดภัย

การติดตามผลและการตรวจสุขภาพ เพื่อให้มั่นใจว่าแผนการรักษาของเราได้ผลดี เราจำเป็นต้องมีการนัดหมายเพื่อติดตามผลอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะมีการตรวจวัดความดันโลหิต ตรวจเลือดเพื่อดูระดับน้ำตาลและไขมัน รวมถึงติดตามการทำงานของไต (ปัจจุบันค่า eGFR อยู่ที่ 67 ซึ่งเริ่มมีการทำงานลดลงเล็กน้อย) การมาพบแพทย์ตามนัดจะช่วยให้เราสามารถปรับเปลี่ยนแผนการรักษาให้เหมาะสมกับคุณได้อย่างทันท่วงทีครับ

ปัจจัยทางพันธุกรรม ผลการตรวจทางพันธุกรรมของคุณเป็นข่าวดีครับ คือไม่พบการกลายพันธุ์ของยีนที่เกี่ยวข้องกับภาวะไขมันในเลือดสูงที่ถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ (ยีน PCSK9, APOB, LDLR) ซึ่งหมายความว่าปัจจัยเสี่ยงหลักที่ทำให้คุณมีไขมันในเลือดสูงนั้นมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่เราสามารถปรับปรุงและควบคุมได้

ผมเข้าใจดีว่าการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจต้องใช้ความพยายาม แต่ขอให้คุณมั่นใจว่าผมและทีมงานพร้อมที่จะให้การสนับสนุนและดูแลคุณอย่างเต็มที่ เพื่อให้คุณมีสุขภาพที่แข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาวครับ

ส่งไปที่ LINE

ส่งไปที่ Email

ปิด

Modify Risk Factors

Adjust values to see potential risk reduction

Systolic Blood Pressure 140 mmHg

Current: 170 mmHg

! Borderline

: 140

! Lower is better

Total Cholesterol 280 mg/dL

Current: 280 mg/dL

! Borderline

: 280

HDL Cholesterol (Good) 35 mg/dL

Current: 35 mg/dL

! Borderline

: 35

Lifestyle Factors

Smoking Status Non-smoker

Currently smoking

✓ Better

Diabetes Status Non-diabetic

Has diabetes

✓ Better

Blood Pressure Medication No medication