

แบบประเมินสุขภาพดี ฉบับปรับปรุง

ชาย () หญิง () อายุ: 20-34 () 35-39 () 40-44 () 45-49 () 50-54 () 55-59 () 60-64 () 65-69 () 70-74 () 75-79 () 80-84 () 85-89 () 90-94 () 95-99 () 100-104 ()
ความสูง () เซนติเมตร น้ำหนัก () กิโลกรัม รอบเอว () นิ้ว หรือเซนติเมตร
ดัชนีมวลกาย = $\frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ความสูง (เมตร)} \times \text{ความสูง (เมตร)}}$ = () กิโลกรัม/เมตร ²
อัตราส่วนรอบเอวต่อความสูง = $\frac{\text{ความยาวรอบเอว (เซนติเมตร)}}{\text{ความสูง (เซนติเมตร)}}$ = ()




คะแนนค่าวัดทางร่างกาย


- ✓ ช่วยให้ท่านติดตามตัวบ่งชี้ความเสี่ยงที่วัดได้ซึ่งอาจทำลายสุขภาพของท่านในระยะยาว นำไปสู่ การเกิดมะเร็ง เบาหวาน โรคทางเดินหายใจ โรคหัวใจ ปัญหาสุขภาพจิต และโรคของช่องปาก
- ✓ ช่วยให้บุคลากรสุขภาพที่ดูแลท่านมีข้อมูลในการให้คำแนะนำ รักษา และดูแลสุขภาพของท่าน
- ✓ ทำให้ท่านมีแผนปฏิบัติเฉพาะตัวในการดูแลปรับปรุงสุขภาพ

	เป้าหมาย	เตือนภัย	เสี่ยงสูง
อัตราส่วนรอบเอวต่อความสูง	0.4-0.9	0.5-0.59	0.6 ขึ้นไป
ดัชนีมวลกาย	18.5-24.9 กก./ม ²	25-29.9 กก./ม ²	มากกว่า 30 กก./ม ²
ค่าน้ำตาลในเลือด หลังอดอาหาร	น้อยกว่า 5.6 ม.โมล/ล. (น้อยกว่า 100 มก./ดล.)	5.6-6.9 ม.โมล/ล. (100 – 125 มก./ดล.)	มากกว่า 7 ม.โมล/ล. (มากกว่า 126 มก./ดล.)
ค่าคอเลสเตอรอล	น้อยกว่า 11.1 มิลลิโมล/ลิตร (น้อยกว่า 200 มก./ดล.)	11.1-13.3 มิลลิโมล/ลิตร (200 – 239 มก./ดล.)	มากกว่า 13.4 มิลลิโมล/ลิตร (มากกว่า 240 มก./ดล.)
	โดยไม่ได้นานยา		
ค่าความดันโลหิต	Systolic < 120 mmHg และ Diastolic < 80 mmHg	Systolic 120-139 mmHg และ Diastolic < 80-89 mmHg	Systolic >139 mmHg และ Diastolic < 89 mmHg

แผนการดูแลสุขภาพ		
ความตั้งใจ		เป้าหมาย ■
การลงมือทำ		วันที่จะบรรลุเป้าหมาย
การดูแลโดยบุคลากรสุขภาพ		

คะแนนวิถีชีวิต

		เป้าหมาย	เตือนภัย	เสียงสูง
<ul style="list-style-type: none"> ✓ ช่วยให้ท่านเข้าใจว่าท่านจะดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นด้วยการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตได้อย่างไรบ้าง ✓ ทำให้บุคลากรด้านสุขภาพช่วยให้ท่านดูแลสุขภาพและสุขภาพจะได้ดีขึ้น ✓ ทำให้ท่านมีแผนปฏิบัติเฉพาะตัวในการดูแลปรับปรุงสุขภาพ 				
อาหาร	<ul style="list-style-type: none"> - กินอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ เพิ่มความเสี่ยงของการมีน้ำหนักเกิน อ้วน และเกิดโรคช่องปาก + กินผลไม้และผักทุกวัน และหาคำแนะนำเกี่ยวกับการกินเกลือและไขมันอิ่มตัวที่น้อยลง 	กินผักและผลไม้ 5 ส่วน/วัน	กินผักและผลไม้ น้อยกว่า 5 ส่วน/วัน	ฉันไม่กินผักและ ผลไม้เลย
กิจกรรมทางกาย	<ul style="list-style-type: none"> - ขาดกิจกรรมทางกาย เพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน และมะเร็งบางชนิด + เพิ่มเวลาที่ทำกิจกรรมทางกายที่บ้านและที่ทำงาน และเล่นกีฬา 	ทำกิจกรรมทาง กายวันละอย่าง น้อย 30 นาที/ วัน	ทำกิจกรรมทาง กายน้อยกว่า 30 นาที/วัน	ทำกิจกรรมทาง กายไม่เป็นส่วน หนึ่งของกิจวัตร ประจำวันของฉัน
การสูบบุหรี่	<ul style="list-style-type: none"> - การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงของคุณและคนรอบข้างที่จะเป็นโรคมะเร็ง โรคปอด โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง + หยุดสูบบุหรี่ตั้งแต่วันนี้ 	ฉันไม่เคยสูบ หรือเลิกบุหรี่ไป แล้ว		ฉันยังสูบบุหรี่อยู่
การดื่มแอลกอฮอล์	<ul style="list-style-type: none"> - ดื่มแอลกอฮอล์มากจนเป็นอันตราย เพิ่มความเสี่ยงของโรคจิต และโรคตับ และการตายจากแอลกอฮอล์แบบอื่นๆ + จำกัดปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์แต่ละวัน 	น้อยกว่า 2 ครั้ง/ สัปดาห์	3-7 ครั้งต/ สัปดาห์	มากกว่า 7 ครั้ง/ สัปดาห์
เวลานอนหลับ	<ul style="list-style-type: none"> - ความเครียดต่อระบบเมตาบอลิก ความบกพร่องของการใช้ร่างกาย การคิด และอารมณ์ ลดภูมิคุ้มกัน + ลดการอักเสบเรื้อรังทั้งร่างกาย เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย การคิด อารมณ์ และภูมิคุ้มกัน 	7-9 ชั่วโมง/วัน		น้อยกว่า 7 หรือ มากกว่า 9 ชั่วโมง /วัน
คุณภาพการนอนหลับ	<ul style="list-style-type: none"> - สุขลักษณะการนอน ที่ไม่ดี ความเครียดต่อระบบเมตาบอลิก ความบกพร่องของการใช้ร่างกาย การคิด และอารมณ์ ลดภูมิคุ้มกัน + เพิ่มสุขลักษณะการนอน ลดการอักเสบเรื้อรังทั้งร่างกาย เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย การคิด อารมณ์ และภูมิคุ้มกัน 	รู้สึกสงบเมื่อตื่น		ไม่สงบเมื่อตื่น
ความเครียด/ จัดการความเครียด ไม่ได้	<ul style="list-style-type: none"> - ความเครียดต่อระบบเมตาบอลิก ความบกพร่องของการใช้ร่างกาย การคิด และอารมณ์ ลดภูมิคุ้มกัน + ลดการอักเสบเรื้อรังทั้งร่างกาย เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย การคิด อารมณ์ และภูมิคุ้มกัน 	จัดการ ความเครียดได้ดี	จัดการ ความเครียดได้ บ้าง	จัดการ ความเครียดไม่ได้

แผนการดูแลสุขภาพ		
ความตั้งใจ		เป้าหมาย 
การลงมือทำ		วันที่จะบรรลุเป้าหมาย
การดูแลโดยบุคลากรสุขภาพ		