

參考資料：

「慢性疾病風險評估平台」網站 <https://cdrc.hpa.gov.tw/index.jsp>

衛生福利部國民健康署  
Health Promotion Administration Ministry of Health and Welfare

## 慢性疾病風險評估平台

您知道什麼是冠心病、高血壓、腦中風、糖尿病、心血管不良事件嗎？您知道十年內罹患這些慢性疾病的風險是可以預測的嗎？「若您未曾罹患這些慢性疾病！您可以透過以下的步驟，了解您未來十年內罹患慢性疾病的風險，來試試看吧！」，請您手邊準備好健康檢查報告，我們要開始評估囉！  
平台適用年齡層為35至70歲，其他年齡層僅供參考！

所有疾病 All Diseases 馬上分析

冠心病 CHD 馬上分析

腦中風 Stroke 馬上分析

糖尿病 Diabetes 馬上分析

高血壓 Hypertension 馬上分析

心血管不良事件 MACE 馬上分析

模型在預測心臟病、腦中風與心血管不良事件中，罹病預測的風險值若高於70%以上，可能會有風險被高估的情形，詳細的風險評估發展請參考此簡介

1. 計算冠心病風險畫面：

### 輸入數值

性別:  女  男

年齡: 55

高密度膽固醇(mg/dl): 60

膽固醇(公分): 95

收縮壓(mmHg): 140

舒張壓(mmHg): 150

三酸甘油脂(mg/dl): 145

性別:  女  男

年齡: 55

高密度膽固醇(mg/dl): 60

膽固醇(公分): 95

是否有高血壓病史:  無  有

**男女不太一樣哦**

### 評估結果

風險分級

**高風險**

中風險

低風險

### 健康指引

**少鹽**

**戒菸**

**限酒**

**飲食改善**

**減重**

**運動**

### 後續追蹤

1. 篩檢

- 建議每年至少量測一次血壓
- 建議每三年測一次膽固醇

2. 危險因子控制

- 收縮壓 < 130(mmHg)
- 舒張壓 < 85(mmHg)
- 空腹血糖 < 100(mg/dl)
- 總膽固醇 < 200(mg/dl)
- 三酸甘油脂 < 150(mg/dl)
- 非高密度膽固醇 < 40(mg/dl)
- 高密度膽固醇 > 130(mg/dl)
- 腰圍 < 90(公分)
- 若有吸菸請戒菸，菸戒斷輔導