

KVH RİSK SKORU HESAPLAMA

ÖRNEK PUAN TABLOSU

Kardiyovasküler hastalık (KVH) risk değerlendirmesinde, temel risk faktörlerini birleştiren ampirik modeller kullanılarak belirli bir zaman diliminde (örn. 10 veya 30 yıl) KVH gelişme olasılığı mutlak risk olarak hesaplanmakta ve sonuç yüzde (%) biçiminde sunulmaktadır.

Bu yaklaşımı temel alan yaygın risk değerlendirme araçlarının (bkz. Risk Skoru bilgi kartı) yanı sıra, klinik uygulamalarda daha basit ve pratik risk tahmin yöntemleri de mevcuttur. Bu yöntemlerde önde gelen KVH risk faktörlerine belirli puanlar atanmakta ve toplam puan üzerinden risk seviyesi belirlenmektedir. Aşağıda örnek bir yöntemle dair risk faktörleri ve puanlamalar yer almaktadır. **Not: Risk hesabı tanı koymak için değildir!**

1

DEĞİŞTİRİLEMEZ RİSK FAKTÖRLERİ



A) Cinsiyet

- Kadın 6
- Erkek 10



B) Yaş

- 40 altı 2
- 40-50 6
- 51-64 8
- 65 ve üstü 10



C) KVH aile öyküsü

- Yok 2
- En az bir ebeveyn veya kardeş 10

2

DEĞİŞTİRİLEBİLİR RİSK FAKTÖRLERİ



Ç) Sigara kullanımı

- Hiç sigara içmemiş ve sigara içen biriyle yaşamamış 2
- 15 yıl veya daha uzun süre önce bırakmış 2
- Hiç sigara içmemiş, ama sigara içenle yaşıyor 4
- Son 1 yıl içinde bırakmış 6
- Hala sigara içiyor 10



D) Fiziksel aktivite (orta şiddette)

- Haftada en az 150 dakika 2
- Haftada en az 60 dakika 6
- Haftada 60 dakikadan az 10



E) Toplam kolesterol

- 200 altı 2
- 200-239 4
- Bilmiyor 8
- 240 ve üstü 10



F) Kan basıncı

- Normal 2
- Yüksek normal 6
- Bilmiyor 8
- Yüksek 10



G) Kolesterol oranı

- LDL/HDL değeri iyi (<2,5) 2
- LDL/HDL değeri orta 4
- Bilmiyor 8
- LDL/HDL değeri yüksek (>3,5) 10



Ğ) Vücut ağırlığı

- Normal 2
- Fazla kilolu 6
- Obez 10



H) Diyabet

- Yok 2
- Diyabeti var ve iyi kontrol altında 6
- Diyabeti var ve iyi kontrol altında değil 10

HATIRLATMA

Eğer A-C kategorisindeki değerler yüksekse, bu durum KVH riskinin normalden daha yüksek olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, özellikle değiştirilebilir risk faktörlerini azaltmak için önlem almak kritik önem taşımaktadır.

- Daha fazla bilgi için: guvenliinsaat.csgb.gov.tr

Risk seviyeniz için her bir risk faktöründen (A-H) aldığınız puanı toplayın. Bu tablo genel bir risk değerlendirmesi amaçlıdır.

RİSK

SEVİYESİ

Düşük risk

24-32

Aynı şekilde devam edin.

Orta risk

34-56

Riski azaltmak için doktorunuzla konuşun.

Yüksek risk

58-70

Riski azaltmak için doktorunuzla plan yapın.

Çok yüksek risk

72 ve üstü

Derhal doktorunuzla görüşüp riskinizi azaltın.

