

健康小教室

心血管 10 年風險

佛萊明罕風險評估：用血脂、血壓、生活習慣，估算心臟病和中風的機會

長安醫事檢驗所
CHANG-AN MEDICAL LABORATORY

1 這個分數在算什麼？

佛萊明罕公式 Framingham

美國佛萊明罕心臟研究追蹤 8,491 位 30～74 歲的人做出來的公式，估算**未來 10 年發生心臟病、中風的機率**。

抽血的數字 TC · HDL

總膽固醇越高、**好膽固醇 HDL** 越低，風險越高。

量的和問的 血壓 · 問卷

收縮壓（上面那個數字）、有沒有吃降血壓藥、**抽菸**、**糖尿病**，再加上年齡、性別。

2 結果怎麼看？

心血管疾病 10 年風險

單位 %



公式是用美國人的資料做的，研究發現用在華人身上**常常會把風險算高**，請當作參考、跟醫師討論。只適用 30～74 歲、還沒有心臟病或中風的人。分數會隨年紀上升；同樣的年紀，**戒菸、把血壓和膽固醇降下來，分數就會下降**。風險在中間、想看更細，可以再驗〈心血管進階風險〉。

3 分數偏高的時候，可以怎麼做？

算出來的是「機率」，不是診斷

年紀、性別改不了；抽菸、血壓、膽固醇、血糖都可以改

低風險（未滿 10%）

代表

未來 10 年，100 個像您這樣的人，不到 10 個會發生心臟病或中風

可以怎麼做

維持好習慣，每年健檢追蹤血脂、血壓、血糖

中風險（10～20%）

代表

100 個人裡大約 10～20 個會發生

可以怎麼做

戒菸、少鹽、運動、控制體重，3～6 個月後複檢；帶報告到**家醫科**討論

高風險（20% 以上）

代表

100 個人裡 20 個以上會發生

可以怎麼做

請帶報告到**心臟內科**或**家醫科**，醫師會評估要不要用藥控制血脂、血壓

有**糖尿病**的人不管分數多少，都視同高風險。已經有心臟病、中風或慢性腎臟病的人本來就是高風險，**不適用這個分數**，請照醫師訂的目標控制。

戒菸
對降低風險最有幫助，戒了幾年風險就明顯下降

少鹽
少鹽、多蔬果，血壓比較容易降下來

多運動
每週 150 分鐘，血壓、血糖、好膽固醇都會變好

控制體重
腰圍男性小於 90、女性小於 80 公分

在家量血壓
722 原則，記錄給醫師看

4 什麼時候要看醫師？

正常	**低風險**	維持好習慣，每年健檢追蹤血脂、血壓、血糖。
需要注意	**中風險**	先戒菸、少鹽、運動、控制體重，3～6 個月後複檢；可以帶報告到**家醫科**討論。
需要就醫	**高風險**	請帶報告到**心臟內科**或**家醫科**，醫師會一起評估要不要用藥控制血脂、血壓。

請立即撥 119：胸口悶痛、壓迫感超過 5 分鐘，或痛到左手、下巴、背；突然臉歪、一邊手腳無力、說話不清楚（可能是心肌梗塞或中風，越快送醫越好）。

資料來源：D'Agostino RB Sr, et al. General cardiovascular risk profile for use in primary care: the Framingham Heart Study. *Circulation* 2008;117:743-753（公式）、Pearson GJ, et al. 2021 Canadian Cardiovascular Society Guidelines for the Management of Dyslipidemia for the Prevention of Cardiovascular Disease in Adults. *Can J Cardiol* 2021;37:1129-1150（分級）、Liu J, et al. Predictive value for the Chinese population of the Framingham CHD risk assessment tool compared with the Chinese Multi-Provincial Cohort Study. *JAMA* 2004;291:2591-2599（用在華人常高估）、衛生福利部國民健康署（722 量血壓）。本單張為一般衛教資訊，不能取代醫師的診斷與治療。

長安醫事檢驗所　電話 (02) 2682-8209　新北市樹林區中山路一段 176 號