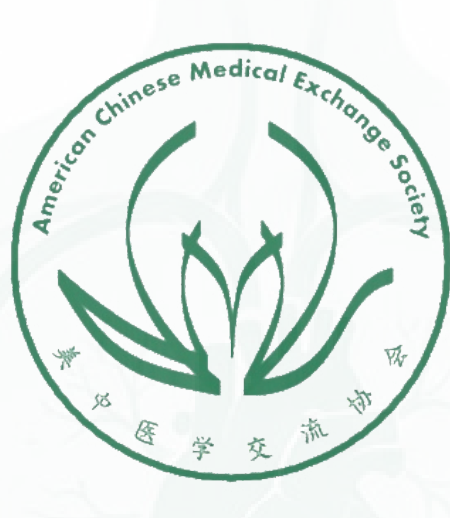




心血管疾病 可以预测吗？

是的，心血管疾病(CVD)

具有高度的可预测性。



高达80%的心脏病是可以预防的。

绝大多数病例在发病前都伴有可查的危险因素，如高血压、高胆固醇、血糖控制不佳或吸烟。还有不可控制的危险因素如年龄增长（男性大于45岁，女性大于55岁），家族早期心血管病史。

**医疗专业人员可以利用以下三种专业工具，
预测您在未来10年乃至一生患心血管疾病的概率。**

01 风险计算器



PREVENT计算器

这是美国心脏协会 (AHA) 于2023年推出的预测工具。该工具通过临床公式，纳入心血管疾病危险因素如性别，年龄，血压（收缩压），总胆固醇，好胆固醇 (HDL)，肾脏功能（肾小球滤过率），体重指数 (BMI)，有无糖尿病，是否吸烟等，能够高度准确地预测未来10年及30年内发生心脏病、中风和心力衰竭的风险。

ASCVD风险评估器

是更早期的心血管疾病风险计算器。由美国心脏病学会 (ACC) 和美国心脏协会 (AHA) 联合开发，于2013年推出。与“PREVENT计算器”相比，该计算器有些高估了心血管疾病的风险。新的风险计算器的使用会减少降胆固醇药物（他汀类药物）的使用。

02 钙化积分(CAC)



如果心血管疾病风险指标处于临界水平，或者患者有家族病史，医生可采用影像检测手段来筛查早期冠心病病变：

钙化积分 (CAC)

一种专门的CT扫描检查，用于测量冠状动脉内是否存在钙化斑块及其总体积，具有高度准确性。该扫描会给出一个“Agatston钙化积分”。这一积分与未来3至5年内发生心血管病的风险直接相关。该评分也具有卓越的“阴性预测价值”，即若得分为零（未检测到钙化）则可排除冠心病，短期内（5年）发生心血管疾病的可能性极低。

03 生物标志物检测



生物标志物检测

某些血液检测项目（如特定的脂蛋白检测）能够提前数年预测疾病风险。如脂蛋白 (a) 简称 Lp(a) 是血液中一种携带胆固醇的颗粒。水平受遗传因素影响，若水平升高会增加您心血管病的风险。脂 Lp(a) 水平由遗传决定，这意味着它具有家族遗传性。脂蛋白 (a) 比“坏胆固醇”低密度脂蛋白 (LDL) 更具危险性。因为它既会促进斑块形成，又会诱发血液凝固。目前尚无获得FDA批准的能直接降低脂蛋白 (a) 的药物。您可以通过保持心脑血管健康生活方式，或他汀类药物来有效降低心血管疾病的风险。

心血管疾病最重要的预测因素几乎完全在您的掌控之中。

您可以通过以下方式积极降低风险：

管理血压 | 控制胆固醇和血糖水平 | 戒烟 | 保持积极活跃的生活方式

若想确定您的具体风险水平，您可以利用网上免费的评付工具（如AHA美国心脏协会的**PREVENT CALCULATOR** 或 ACC美国心脏病学会的**ASCVD RISK ESTIMATOR**）

或**咨询你的初级保健医生或心脏科医生**，进行相应的风险评估。

-END-

撰稿：杨薇医生

大波士顿地区Atrius Health 健康机构的执业内科及初级保健医生

美国内科医师学会会员