



PERSONAL HEALTH ASSESSMENT REPORT

健康评估报告

报告编号: 1101011978

数据上传: 2018.10.21



更好的自己 · 从云杉开始
Better Oneself Start From YUNSUN

基本信息

1 个人信息

姓名：刘 军

性别：男

年龄：71岁

2 关键指标

关注	项目	结果	正常参考	单位
⚠	总胆固醇	8	≤5.2	mmol/L
⚠	甘油三酯	8	≤1.7	mmol/L
⚠	腰围	88	≤85	cm
	体重指数	23.44	18.5-23.99	kg/m^2
⚠	舒张压	95	<80	mmHg
⚠	空腹血糖	6.8	≤6.1	mmol/L
⚠	收缩压	135	<120	mmHg
⚠	白细胞计数	10	4-10	10^9/L
	高密度脂蛋白胆固醇	5	≥1	mmol/L
	低密度脂蛋白胆固醇	2	≤3.4	mmol/L
	身高	160		cm
	体重	60		kg

3 慢性病风险汇总

高血压

很高风险

糖尿病

很高风险

缺血性心血管疾病

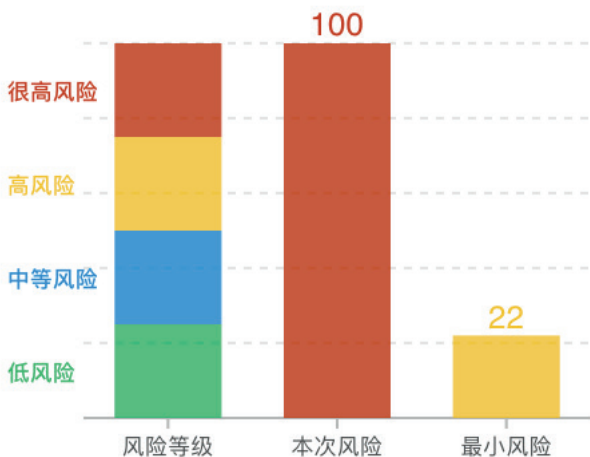
中等风险

代谢综合症

高风险

高血压风险评估

1 未来5年患高血压风险等级：很高风险



您患高血压的风险等级：根据您提供的有关信息及临床检查结果，我们对您的高血压发病风险进行了评估，从左图可以看出，您的风险等级为很高风险。

当前风险：按照您现有的危险因素水平，未来1年、5年、10年内，您的高血压发病风险分别为100%、100%、100%、，即未来5年内，与您同等风险的100人中，有100人可能患高血压。

理想风险：将所有可改变的危险因素控制在理想水平时的发病风险。也就是说如果您将现有可改变的危险因素控制到理想水平，您未来5年高血压的发病风险可降至22%。

2 危险因素：下表中列出与高血压相关的危险因素

关注	项目	结果	正常参考	单位
	年龄	71	风险随年龄升高	岁
	体重指数	23.44	18.5-23.99	kg/m^2
⚠	舒张压	95	<80	mmHg
⚠	收缩压	135	<120	mmHg

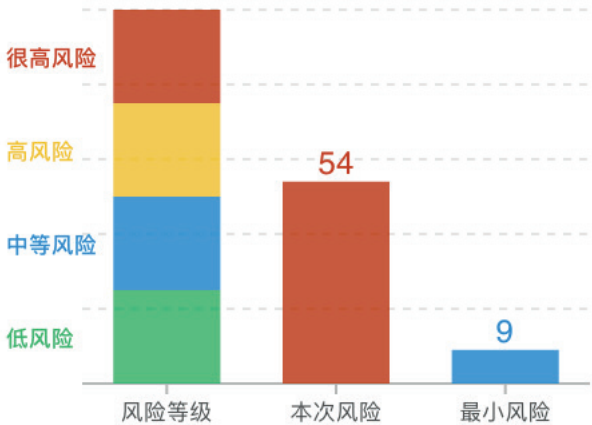
3 可以改善以下因素降低您的高血压发病率

舒张压

收缩压

糖尿病风险评估

1 未来10年患糖尿病风险等级：很高风险



您患糖尿病的风险等级：根据您提供的有关信息及临床检查结果，我们对您的糖尿病发病风险进行了评估，从左图可以看出，您的风险等级为很高风险。

当前风险：按照您现有的危险因素水平，未来10年内，您的糖尿病发病风险为54%，即未来10年内，与您同等风险的100人中，有54人可能患糖尿病。

理想风险：将所有可改变的危险因素控制在理想水平时的发病风险。也就是说如果您将现有可改变的危险因素控制到理想水平，您的发病风险可降至9%。

2 危险因素：下表中列出与糖尿病相关的危险因素

关注	项目	结果	正常参考	单位
	年龄	71	风险随年龄升高	岁
⚠	甘油三酯	8	≤1.7	mmol/L
	体重指数	23.44	18.5–23.99	kg/m^2
⚠	空腹血糖	6.8	≤6.1	mmol/L
⚠	白细胞计数	10	4–10	10^9/L
	高密度脂蛋白胆固醇	5	≥1	mmol/L

3 可以改善以下因素降低您的糖尿病发病率

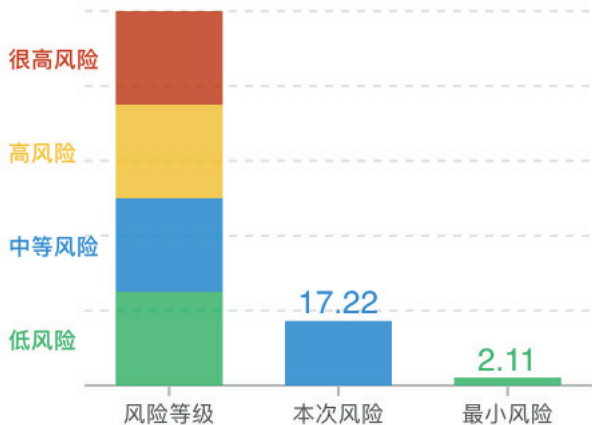
甘油三酯

空腹血糖

白细胞计数

缺血性心血管疾病风险评估

1 未来10年患缺血性心血管疾病风险等级：中等风险



您患缺血性心血管病的风险等级：根据您提供的有关信息及临床检查结果，我们对您的缺血性心血管病发病风险进行了评估，从左图可以看出，您的风险等级为中等风险。

当前风险：按照您现有的危险因素水平，未来 10 年内，您的缺血性心血管病发病风险为 17.22%，即未来 10 年内，与您同等风险的 100 人中，有 17.22% 可能患缺血性心血管病。

理想风险：将所有可改变的危险因素控制在理想水平时的发病风险。也就是说如果您将现有可改变的危险因素控制到理想水平，您的发病风险可降至 2.11%。

2 危险因素：下表中列出与缺血性心血管疾病相关的危险因素

关注	项目	结果	正常参考	单位
⚠	总胆固醇	8	≤5.2	mmol/L
	体重指数	23.44	18.5-23.99	kg/m^2
⚠	收缩压	135	<120	mmHg
⚠	糖尿病史	有	无	
⚠	吸烟	正在吸烟	不吸烟	

3 可以改善以下因素降低您的缺血性心血管病发病率

总胆固醇

收缩压

吸烟

代谢综合征风险评估

1 代谢综合征风险等级：高风险



2 危险因素：下表中列出与代谢综合征相关的危险因素

关注	项目	结果	正常参考	单位
⚠	甘油三酯	8	≤1.7	mmol/L
	体重指数	23.44	18.5-23.99	kg/m^2
⚠	空腹血糖	6.8	≤6.1	mmol/L
⚠	收缩压	135	<120	mmHg
	高密度脂蛋白胆固醇	5	≥1	mmol/L

注：表中所列的5个危险因素，只要其中任意3项出现异常，就可诊断为代谢综合征

3 改善建议

代谢综合征是指在个体中多种代谢异常情况集结存在的现象，这些代谢异常大多为动脉硬化性心、脑及周围血管病（简称心血管疾病）的危险因素，故代谢综合征患者是心血管疾病的高危人群。

您目前存在异常的指标包括甘油三酯、空腹血糖、收缩压，您可以通过降低甘油三酯、降低空腹血糖、降低血压、增加体力活动水平等措施，来有效预防代谢综合征的发生。

危险因素重点提示

在“个人健康信息汇总”及“疾病风险评估报告”的基础之上为您提供“危险因素重点提示”报告，此报告目的是帮助您更详细地理解、识别各疾病风险的来源，更重要的是，本报告将告诉您如何控制这些危险因素以降低各疾病的发病风险。认识疾病风险是管理好您的健康的第一步，希望您能认真阅读，并立即开始实施健康改善行动。有任何问题请咨询医生或健康管理师。

1 危险因素提示

“疾病风险评估报告”评估了几种主要慢性疾病未来的发病风险，这些疾病的发病风险是根据您目前存在的危险因素计算出来的。在所有这些您所存在的危险因素中，有些是可改变的（如体重），有些是不能改变的（如家族史）。下面列出了您目前存在的可改变的危险因素及对应的理想范围：

关注	项目	结果	正常参考	单位
⚠	总胆固醇	8	≤5.2	mmol/L
⚠	甘油三酯	8	≤1.7	mmol/L
⚠	腰围	88	≤85	cm
⚠	空腹血糖	6.8	≤6.1	mmol/L
⚠	收缩压	135	<120	mmHg

2 控制危险因素对降低慢性病发病风险的影响

上表的各项危险因素会大大增加您患缺血性心血管病、糖尿病、肺癌、高血压等慢性疾病的可能性，将这些危险因素控制至理想范围，均可不同程度地降低各疾病的发病风险，本部分将针对您目前存在的每一项可改变的危险因素，分别计算出“控制各项危险因素对降低慢性病发病风险的影响幅度”，希望您至少选择一项最需要改善并且对您来说最容易改变的危险因素，开始您的健康改善过程。

空腹血糖



您的空腹血糖为 6.8mmol/L，根据《中国 2 型糖尿病防治指南》2017 版，已处于糖尿病前期 ($6.1 \leq \text{空腹血糖} < 7$)。糖尿病前期可增加您患糖尿病的风险。血糖是供机体利用以产能的主要能源之一。一般来说，进餐后，血糖水平会轻微上升，从而刺激胰腺释放胰岛素以避免血糖上升过高。持续升高的血糖水平会增加患糖尿病的风险，进一步发展还会引起其它器官如眼、肾脏、神经以及血管等的损伤。

如果您将空腹血糖降至正常范围，可使您患糖尿病的风险降低 62.96%

收缩压



您的血压为 135/95mmHg，已高于《中国高血压防治指南》所建议的正常血压范围。您的血压越高，患心血管疾病的危险性就越大。大多数自我感觉健康的人并没意识到他们患有高血压，所以高血压被称为隐形杀手。您应该努力通过改善膳食、运动习惯达到理想血压。请向医生咨询有关控制措施。

如果您的血压降至理想范围，可使您未来 10 年患缺血性心血管疾病的风险降低 76.89%、未来 10 年患高血压的风险分别降低 65.68%

总胆固醇



您的总胆固醇为 8mmol/L，高于《中国成人血脂异常防治指南》所建议的理想范围。为了保护您的心脏，您应该咨询医生，将总胆固醇降至正常范围。胆固醇通常来源于动物性食物（所有动物性食物都含有胆固醇），如动物内脏、蛋黄等，请尽量减少该类食物的摄入量。

如果您的总胆固醇降至理想范围，可使您患缺血性心血管疾病的风险降低 56.75%

甘油三酯



您的甘油三酯为 8mmol/L，高于《中国成人血脂异常防治指南》所建议的正常范围。值得您重视的是，甘油三酯是引起动脉阻塞的重要危险因素，动脉阻塞进一步发展会导致心脏病和中风。当您的膳食能量摄入量大于身体需要量时，多余的能量则会转换成甘油三酯并储存于脂肪细胞。

如果您将甘油三酯降至正常范围，可使您未来 10 年患糖尿病的风险降低 27.78%

吸烟



您的吸烟年限为 53 年，结合您提供的每日吸烟支数，计算出您的吸烟指数（每日吸烟支数 × 吸烟年数）为 795，吸烟指数超过 400 即为肺癌的高危因素。由于烟雾中含有上百种有害的化学物质，其中许多已被证明是致癌的，长期吸烟不仅会增加患肺癌及其它癌症的危险性，还会增加患心脏病、高血压和各种肺部疾病的危险性。

如果您戒除吸烟，可使您患缺血性心脑血管疾病的风险降低 41.92%

蔬菜水果



根据您提供的膳食信息，评价出您的蔬菜水果摄入不足。新鲜蔬菜水果因富含维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质，且能量低，对于预防血脂异常、糖尿病、心血管疾病和癌症等慢性病具有重要作用。建议每天吃蔬菜 300~500 克，每天吃水果 200~400 克，且遵循食物品种多样化、深浅搭配的原则。

2 控制危险因素对降低慢性病发病风险的影响

您的评价健康年龄

72.1 岁

您的甘油三酯为 8mmol/L，高于《中国成人血脂异常防治指南》所建议的正常范围。值得您重视的是，甘油三酯是引起动脉阻塞的重要危险因素，动脉阻塞进一步发展会导致心脏病和中风。当您的膳食能量摄入量大于身体需要量时，多余的能量则会转换成甘油三酯并储存于脂肪细胞。

您的理想健康年龄

68.4 岁

如果您将以上不良的生活习惯改善至理想状态，您将达到健康年龄，开始行动吧，您将变得更年轻。

您的寿命延长空间

3.7 岁

您目前评价健康年龄与理想健康年龄的差距，也是您养成健康生活方式带来的寿命延长空间。

更好的自己 · 从云杉开始

Better Oneself
Start From Yunsun



北京云杉易迅科技有限公司
Beijing Yunsun Easycent ST. Co., Ltd.

光宝联合(北京)科技股份有限公司【股票代码: 430165】旗下全资子公司

Add: 北京市海淀区学院路甲5号中关村768创意产业园A座西区3-008室

Tel: 8610 - 84873735 [Https:// www.eyunsun.com](https://www.eyunsun.com)

全国统一服务热线: 400 - 680 - 8817

北京服务中心: 010 - 84873735 - 831 云南服务中心: 0871 - 68168663

无锡服务中心: 0510 - 85210900 广州服务中心: 020 - 29821610

沈阳服务站: 15542185555 江西服务站: 13811867316



云杉健康微信订阅号