

## Определите ваш суммарный сердечно-сосудистый риск



Однозначных причин развития сердечно-сосудистых заболеваний не существует, однако установлены предрасполагающие факторы. Их принято называть факторами риска. Факторы риска взаимосвязаны и усиливают действие друг друга, поэтому врачи определяют суммарный сердечно-сосудистый риск. Сделать это можно по шкале SCORE, которая применяется во всех европейских странах, в том числе в России.

Шкала SCORE (Systematic COronary Risk Evaluation) позволяет оценить риск смерти человека от сердечно-сосудистых заболеваний в течение ближайших 10 лет. Рекомендуется использовать шкалу SCORE у людей в возрасте 40 лет и старше.

Для определения сердечно-сосудистого риска по шкале SCORE необходимо знать возраст и пол человека, уровень общего холестерина и уровень систолического (верхнего) артериального давления, а также курит человек или нет.

## Как использовать шкалу score?

1. Вначале определитесь, какая сторона Шкалы к Вам относится. Левая измеряет риск у женщин, правая — у мужчин.
2. Выберите горизонтальные столбцы, соответствующие Вашему возрасту (40 лет, 50 лет, 55 лет, 60 лет и 65 лет).
3. Каждому возрасту соответствуют два столбца, левый столбец относится к некурящим, правый- к курящим. Выберите тот, какой относится к Вам.
4. В каждом столбце четыре горизонтальных строки, соответствующие уровню систолического (верхнего) артериального давления (120 мм. рт. ст., 140 мм. рт. ст., 160 мм. рт. ст., 180 мм. рт. ст.) и пять вертикальных столбцов, соответствующих уровню общего холестерина (4 ммоль/л, 5 ммоль/л, 6 ммоль/л, 7 ммоль/л, 8 ммоль/л).
5. В выбранном Вами столбце найдите ячейку, соответствующую Вашему уровню систолического (верхнего) артериального давления и уровню общего холестерина.
6. Цифра в данной ячейке указывает на Ваш суммарный сердечно-сосудистый риск.

1. Риск менее 1% считается НИЗКИМ
2. в пределах  $\geq 1$  до 5% — УМЕРЕННЫМ
3.  $\geq 5$  до 10% — ВЫСОКИМ
4.  $\geq 10\%$  — ОЧЕНЬ ВЫСОКИМ

**Для людей моложе 40 лет рекомендуется пользоваться Шкалой относительного риска.**

Шкала используется безотносительно пола и возраста человека и учитывает три фактора: систолическое (верхнее) артериальное давление, уровень общего холестерина и факт курения. Технология ее использования аналогична таковой для основной шкалы SCORE.

Пользуясь этой шкалой Вы можете определить насколько Ваш сердечно-сосудистый риск выше минимального. Минимальный сердечно-сосудистый риск имеют некурящие люди с уровнем артериального давления 120/80 мм. рт. ст. и общего холестерина — 4 ммоль/л.

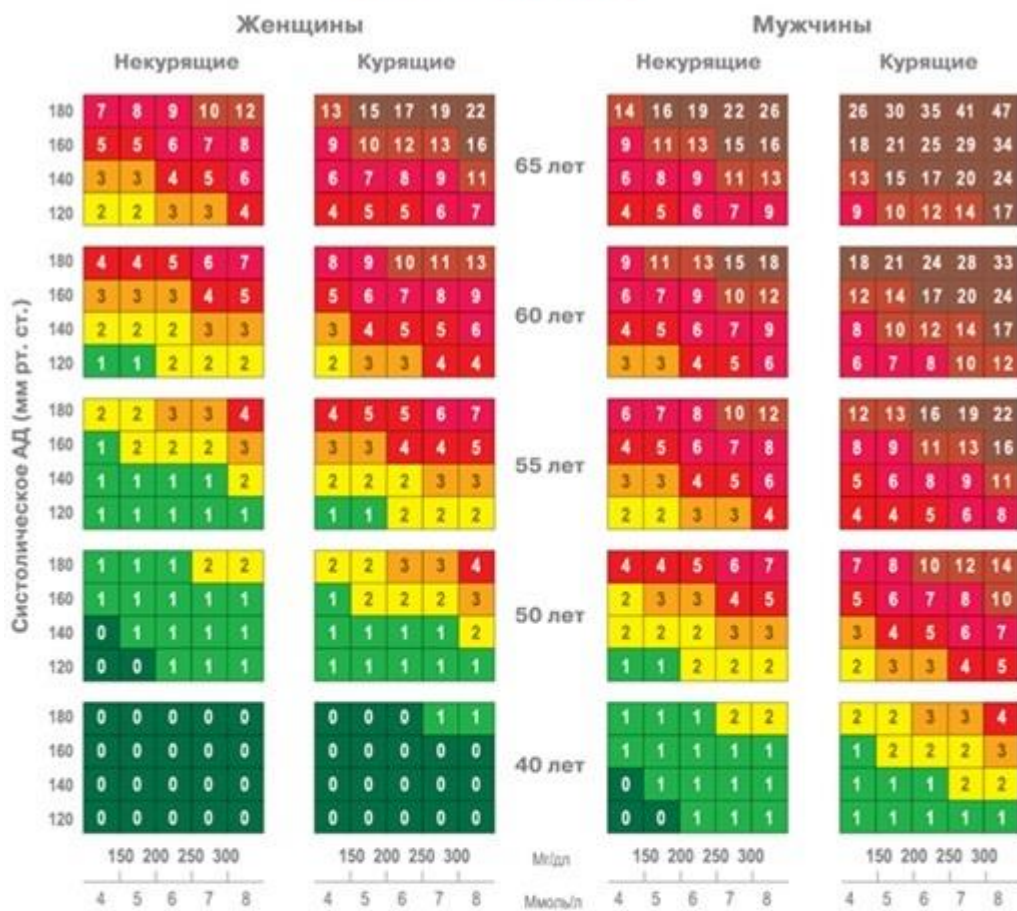
Шкала SCORE не используется, если у Вас:  
— сердечно-сосудистые заболевания, в основе которых атеросклероз сосудов  
— сахарный диабет I и II типа

- очень высокие уровни артериального давления и/или общего холестерина
- хроническая болезнь почек

При наличии этих состояний риск считается **ВЫСОКИМ** и **ОЧЕНЬ ВЫСОКИМ**.

У людей с умеренным и, особенно с высоким и очень высоким сердечно-сосудистым риском необходимы активные мероприятия по снижению уровней всех факторов риска.

## Суммарный риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний в ближайшие 10 лет (шкала SCORE)



### Шкала относительного риска

