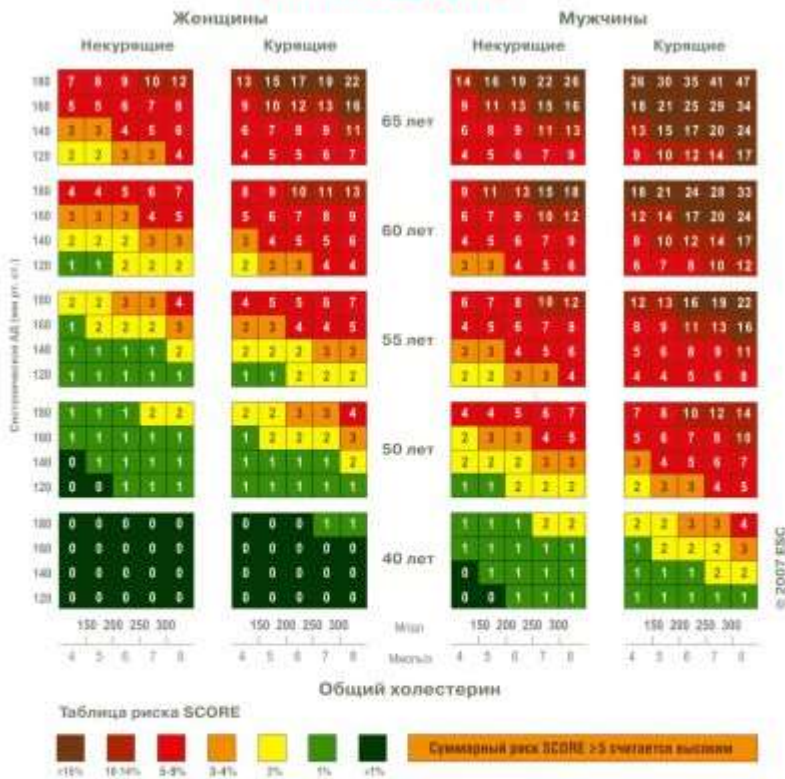


## Суммарный риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний в ближайшие 10 лет (таблица SCORE)



### Таблица относительного риска



# 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).

## ***Найти пересечение систолического (верхнего) артериального давления и уровня общего холестерина.***

5. Цифра в данной ячейке указывает на Ваш суммарный сердечно-сосудистый риск.

Риск менее 1% считается **НИЗКИМ**  
в пределах  $\geq 1$  до 5 % – **УМЕРЕННЫМ**  
 $\geq 5$  до 10 % - **ВЫСОКИМ**  
 $\geq 10$  % – **ОЧЕНЬ ВЫСОКИМ**

### **Например:**

если Вы мужчина, 50 лет, курящий, с уровнем АД 160 мм.рт.ст., общего холестерина 5 ммоль/л, то Ваш риск по Шкале SCORE - 6%, то есть риск **ВЫСОКИЙ**.

Если Вы откажетесь от курения, то Ваш риск по Шкале SCORE уменьшится вдвое и составит 3%, т.е. риск станет **УМЕРЕННЫМ**.

Если бросив курить, Вы еще и достигните целевых уровней артериального давления, т.е. АД менее 140/90 мм.рт.ст. – риск по Шкале SCORE составит 1%, т.е. риск – **НИЗКИЙ**.

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.