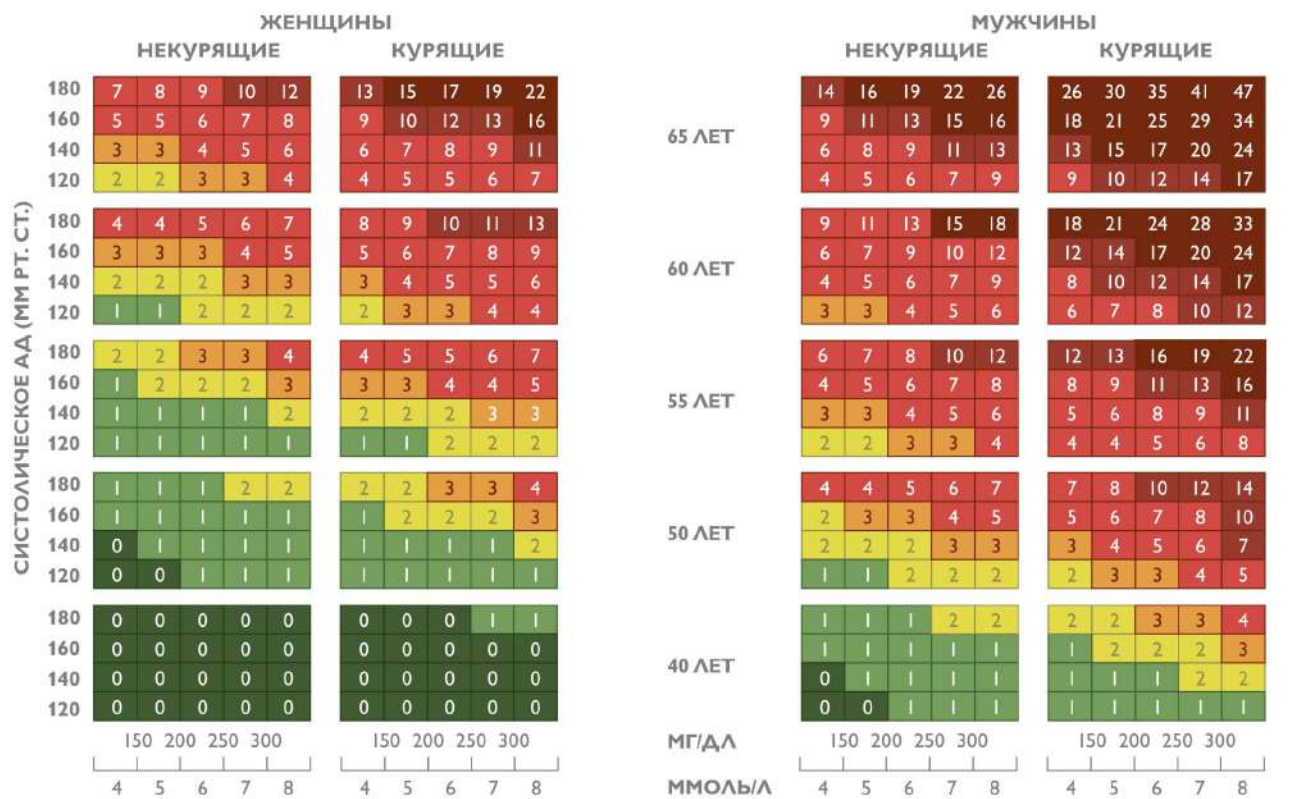


Суммарный риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний в ближайшие 10 лет (Шкала SCORE)



ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН ТАБЛИЦА РИСКА SCORE



Суммарный риск SCORE ≥ 5 считается высоким

Например:

— если вы мужчина, 50 лет, курящий, с уровнем систолического (верхнего) АД 160 мм рт.ст. и уровнем общего холестерина 5 ммоль/л, то ваш риск по Шкале SCORE — 6%, т. е. **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. **менее 140/90 мм рт.ст.** — риск по Шкале SCORE составит **1%**, т. е. ваш риск — **НИЗКИЙ**.

ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН ШКАЛА ОТНОСИТЕЛЬНОГО РИСКА



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

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 для 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

Вначале выберите подходящую вам сторону Шкалы. Левая отражает риск для женщин, правая — для мужчин.

Выберите горизонтальные столбцы, соответствующие вашему возрасту (40 лет, 50 лет, 55 лет, 60 лет и 65 лет).

Каждому возрасту соответствуют два столбца: левый столбец относится к некурящим, правый — к курящим. Выберите тот, который относится к вам.

Каждый столбец разделен на 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).

В выбранном вами столбце найдите ячейку, соответствующую вашему уровню систолического (верхнего) артериального давления и уровню общего холестерина. Цифра в данной ячейке указывает на ваш суммарный сердечно-сосудистый риск.

Риск менее 1% считается НИЗКИМ
в пределах ≥ 1 до 5% — УМЕРЕННЫМ
 ≥ 5 до 10% — ВЫСОКИМ
 $\geq 10\%$ — ОЧЕНЬ ВЫСОКИМ

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.