

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 сердечно-сосудистый риск считается **Высоким** и **Очень Высоким**.

Людам с умеренным и особенно с высоким и очень высоким сердечно-сосудистым риском необходимы активные мероприятия для снижения факторов риска.



Желаем вам здоровья!



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АМИ российское агентство
медико-социальной
информации

Российское агентство медико-социальной информации АМИ
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



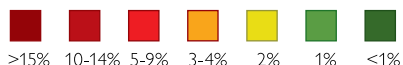
Определите
ваш суммарный
сердечно-сосудистый
риск



Материал разработан
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»
Минздрава России

СИСТОЛИЧЕСКОЕ АД (ММ РТ. СТ.)

ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН ТАБЛИЦА РИСКА SCORE



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

НЕКУРЯЩИЕ

Систолическое АД (мм рт. ст.) \ Частота пульса (б/мин)	4	5	6	7	8
180	3	3	4	5	6
160	2	3	3	4	4
140	1	2	2	2	3
120	1	1	1	2	2

КУРЯЩИЕ

Систолическое АД (мм рт. ст.) \ Частота пульса (б/мин)	4	5	6	7	8
180	6	7	8	10	12
160	4	5	6	7	8
140	3	3	4	5	6
120	2	2	3	3	4

© 2007 ESC

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.

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

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
 ≥ 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.