# Шкала SСОRЕ не используется, если у вас:



#### сердечно-сосудистые заболевания, в основе которых атеросклероз сосудов;

* сахарный диабет **I и I I** 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.**

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

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ** РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Желаем вам здоровья!**

**Определите Ваш суммарный сердечно-сосудистый риск.**

АМИ

#### Российское агентство медико-социальной информации **АМИ**

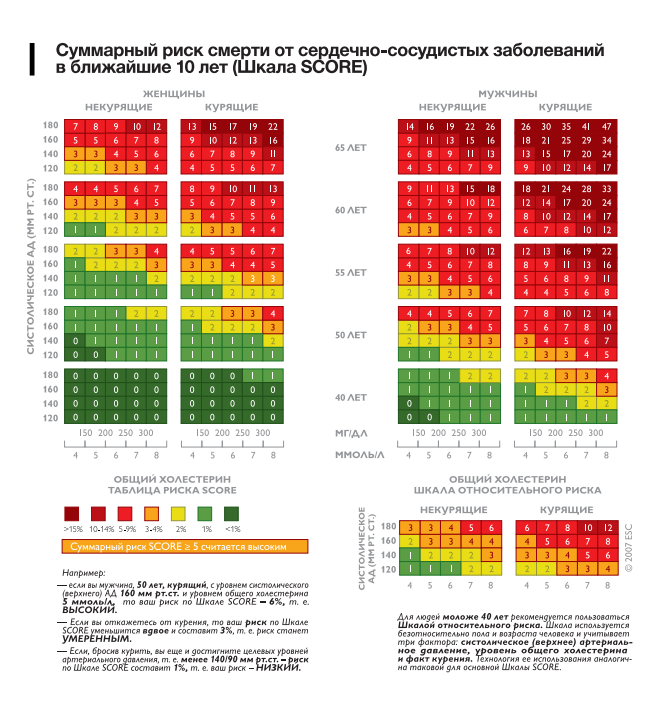
для Министерства здравоохранения Российской Федерации

Материал разработан

#### ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»

Минздрава России





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

**1**

Однозначных причин развития сердечно-сосудистых заболе­ ваний не существует, однако установлены предрасполагающие факторы. Их принято называть факторами риска.

##### 160

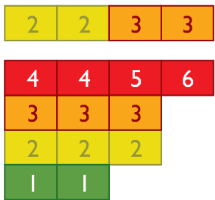
**140**

**120**

;**u**:::' **180**

ЖЕНЩИНЫ

НЕКУРЯЩИЕ КУРЯЩИЕ



**lfl**

9 10 12 13 16

6 7 8 9 11

4 5 5 6 7

##### 65ЛЕТ

**мужчины**

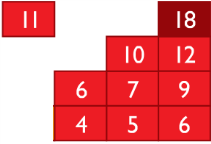
##### НЕКУРЯЩИЕ КУРЯЩИЕ



21

- 17

18



9 11 13 15 16

6 8 9 11 13

4 5 6 7 9

3 3

13



9 10 12 14 17

18 21

12 14

8 10

6 7 8 10 12

Факторы риска взаимосвязаны и усиливают действие друг друга, поэтому врачи определяют суммарный сердечно-сосудистый риск. Сделать это можно по Шкале

SCORE (Systematic СОrоnагу Risk Evaluation) позволяет оценить риск смерти человека от сердечно-сосудистых заболевании в течение ближайших 10 лет. Рекомендуется использовать Шкалу SCORE для людей в возрасте 40 лет и старше.

**lfl**

*i-=*

##### а.

;I:,

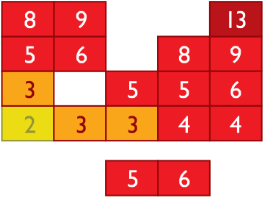
**<t**

##### <1:

:**о**:.::

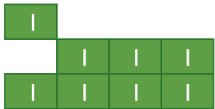
**160**

##### 140



**120**

**180** -



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **140** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| **120** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **180** |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **160** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

##### 60ЛЕТ

**SSЛET** -

12 13 16 19 22

5 6 8 9 1

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.

##### w

**uw**

***'j***

**::s:**

<**о**

**u1-**

### :u:s:

**160**

Например:

-если вы мужчина 50 лет, курящий, с уровнем верхнего систолического АД 160 мм рт.ст. и уровнем общего холестерина 5 ммоль /л, то ваш риск *по Шкале SCORE* -6%, т.е. ВЫСОКИЙ

- Е*сли 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***

*Для людей* **моложе *40* лет** *рекомендуется пользоваться* **Шкалой относительного риска.** *Шкала используется безотносительно пола и возраста человека и учитывает три фактора:* **систолическое *(верхнее)* артериаль*ное* давление, уровень *общеrо* холестерина и факт курения.** *Технология* ее *использования аналогична таковой для основной Шкалы SCORE.*

##### 140

О О 1 1

**120**

**180**

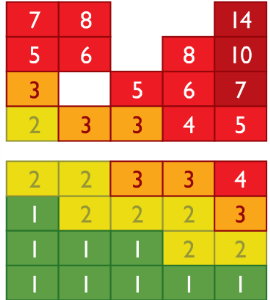
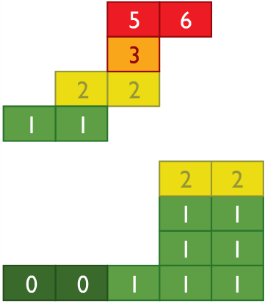
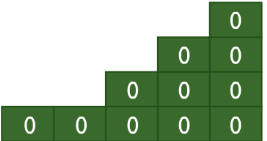
**160**

**140**

**120**

**SОЛЕТ**

-·---- **40ЛЕТ**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

8 9 11 13 16

4 4 5 6 8

**Как использовать Шкалу SСОRЕ**

Вначале выберете 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, 180 мм.рт.ст.), и пять вертикальных столбцов, соответсвующих уровню общего холестерина (4 ммоль/л, 5 ммоль/л, 6 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 в пределах

 ≥ 1 до 5 % - УМЕРЕННЫМ

≥ 5до 10 %- высоким

≥ 10% - ОЧЕНЬ ВЫСОКИМ

*Пользуясь* этой *Шкалой, вы можете определить,*

*насколько ваш сердечно-сосудистый* риск *выше* мини­ *мального. Минимальный сердечно-сосудистый* риск имеют *некурящие люди* с *уровнем артериального давления 120/80 мм рт.* ст. *н* общего *холестерина* - *4 ммоль/л.*

150 200 250 300

150 200 250 300

##### МГ/ДЛ

150 200 250 300

150 200 250 300

4 5 6 7 8 4 5 6 7 8

##### ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН ТАБЛИЦА РИСКА SCORE

**ММОЛЬ/А**

4 5 6 7 8 4 5 6 7 8

##### ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН ШКАЛА ОТНОСИТЕЛЬНОГО РИСКА