

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ АБСОЛЮТНОГО СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОГО РИСКА

1. Определитесь, какая сторона шкалы к Вам относится. Левая отражает риск для женщин, правая – для мужчин.

2. Выберите горизонтальные столбцы, соответствующие Вашему возрасту (40 лет, 50 лет, 55 лет, 60 лет, 65 лет).

3. Каждому возрасту соответствует два столбца, левый столбец относится к некурящим, правый – к курящим. Выберите тот, какой относится к Вам.

4. В каждом столбце горизонтальные строки, соответствующие уровню систолического (верхнего) артериального давления (120, 140, 160, 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, соответствующему Вашему уровню систолического (верхнего) артериального давления и уровню общего холестерина.

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

Риск в интервале ≥ 1 до 5% считается УМЕРЕННЫМ;

Риск в интервале ≥ 5 до 10% считается ВЫСОКИМ;

Риск $\geq 10\%$ - считается ОЧЕНЬ ВЫСОКИМ.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНОГО СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОГО РИСКА

Для людей моложе 40 лет рекомендуется пользоваться Шкалой относительного риска.

Шкала используется без учёта пола и возраста человека и учитывает три фактора:

1. Систолическое (верхнее) артериальное давление;
2. Уровень общего холестерина;
3. Факт курения.

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.

Больше интересной информации
в наших группах:



Министерство здравоохранения
Пензенской области



ОПРЕДЕЛЕНИЕ АБСОЛЮТНОГО СУММАРНОГО СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОГО РИСКА



**Определение абсолютного суммарного
сердечно-сосудистого риска проводится
по шкале SCORE.**

Шкала SCORE - клинический инструмент для оценки риска возникновения смертельного сердечно-сосудистого заболевания в течение 10 лет. Общая оценка риска с помощью SCORE применяется у лиц в возрасте 40-65 лет, не имеющих сердечно-сосудистых заболеваний, в основе которых - атеросклероз сосудов, сахарный диабет I и II типа, хроническая болезнь почек, семейная гиперхолестеринемия.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СМЕРТЕЛЬНОГО СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

1. Контролировать артериальное давление.

Поддерживать уровень артериального давления не выше 140/90 мм. рт. ст.

2. Контролировать показатели липидного обмена.

Сердечно-сосудистый риск	Целевой уровень холестерина липопротеинов низкой плотности (ХС-ЛПНП)
Очень высокий	<1,4 ммоль/л и снижение по меньшей мере на 50% от исходного
Высокий	<1,8 ммоль/л и снижение по меньшей мере на 50% от исходного
Умеренный	< 2,6 ммоль/л
Низкий	< 3,0 ммоль/л

3. Отказаться от курения.

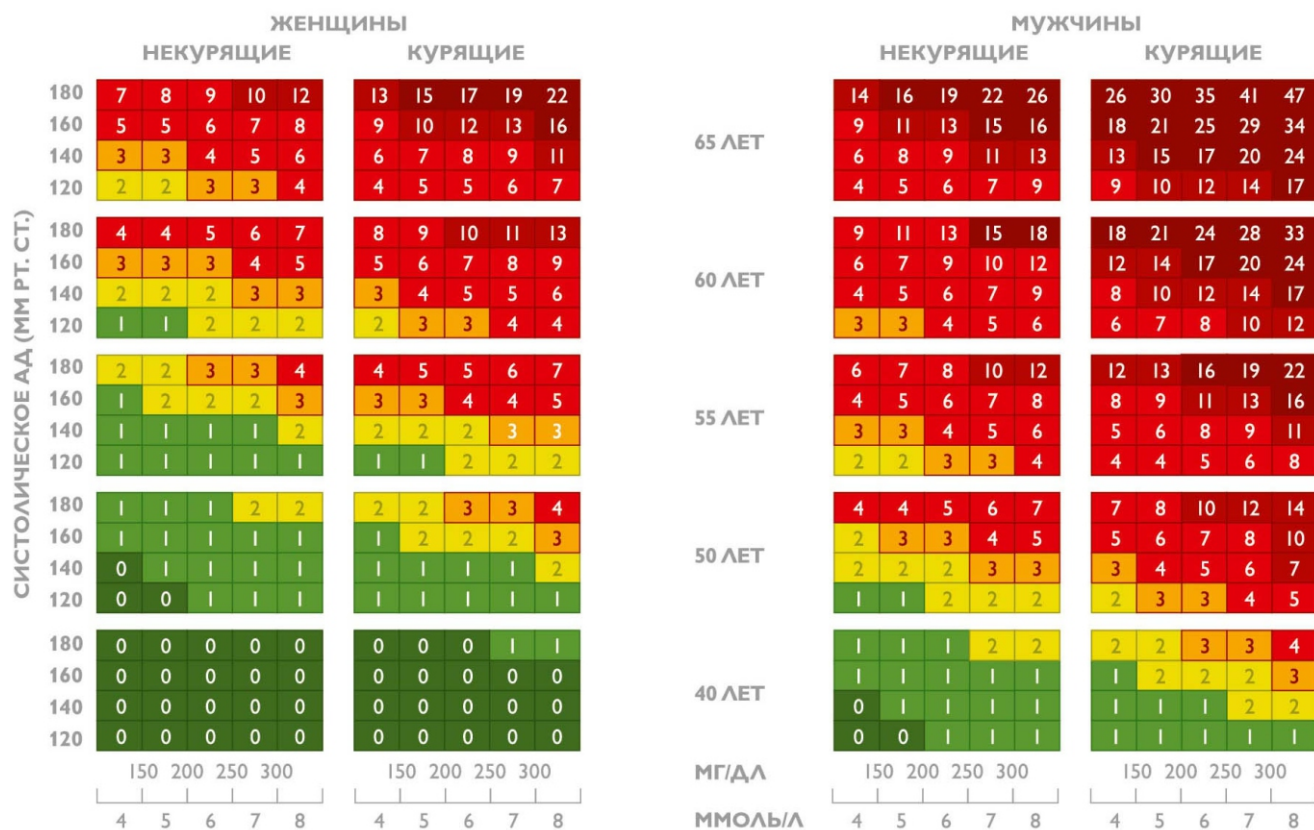
4. Соблюдать гипохолестериновую диету.

Исключить употребление алкогольных напитков, продуктов, содержащих трансжиры и насыщенные жиры (фаст-фуд, картофельные чипсы, колбасные изделия, замороженные полуфабрикаты, сладкие хлебобулочные изделия и др.), уменьшить потребление соли. Увеличить употребление фруктов, овощей, цельнозерновых злаков и клетчатки.

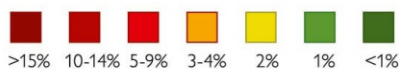
5. Увеличить физическую активность.

Не менее 150 минут в неделю средней аэробной физической активности (ходьба, плавание, велосипед) или по 30 минут в день 5 раз в неделю или 75 минут в неделю интенсивной физической активности или комбинация умеренной и интенсивной физической активности.

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 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.