



ОЦЕНИТЕ СВОЙ КАРДИОРИСК С ПОМОЩЬЮ ШКАЛЫ SCORE

Шкала SCORE (Systematic COronary Risk Evaluation) – это инструмент для оценки риска развития смертельных осложнений сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) в ближайшие 10 лет.

К самым «известным» смертельным осложнениям ССЗ относят:

- **инфаркт миокарда**
- **инсульт головного мозга**

Кардиориск может быть:

<3%	низким – менее 3 %
3-4%	средним – от 3 до 4 %
5-9%	высоким – от 5 до 10 %
≥10%	очень высоким – от 10 % и более

Шкала SCORE не применяется у людей:

- с уже имеющимися ССЗ, вызванными атеросклерозом
- с сахарным диабетом 1 и 2 типа и осложнениями от него
- с хронической болезнью почек
- в возрасте старше 70 лет







При любом из вышеперечисленных состояний сердечно-сосудистый риск – высокий.

Риск смерти от ССЗ зависит от:

Немодифицируемых факторов риска (на которые повлиять невозможно)	Модифицируемых факторов риска (которые можно скорректировать)
<ul style="list-style-type: none"> ● Пол ● Возраст 	<ul style="list-style-type: none"> ● Статус курения ● Систолическое артериальное давление (САД) ● Уровень общего холестерина крови (ОХС)

Коррекция модифицируемых факторов риска ССЗ (отказ от курения, снижение САД и уровня ОХС до рекомендуемых значений под контролем медицинского специалиста) **существенно снижает риск смерти** от фатальных сердечно-сосудистых осложнений (см. пример на оборотной стороне)

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

 г. Томск, ул. Бакунина, 26
  тел.: (3822) 65-02-16
  profilaktika.tomsk.ru
 



- Авторы:
- врач по медицинской профилактике К.Р. Раткина
 - заведующий отделом – врач-методист О.Р. Шегай



Оценка риска развития смертельных осложнений ССЗ (инфаркт, инсульт) в течение 10 лет по шкале SCORE

Систолическое артериальное давление (мм рт. ст.)

	ЖЕНЩИНЫ				ВОЗРАСТ, лет	МУЖЧИНЫ							
	Некурящие		Курящие			Некурящие		Курящие					
180	12	13	14	15	70	24	26	30	33	33	36	40	45
160	10	11	12	13		20	22	25	28	27	31	34	39
140	8	9	10	10		16	18	21	24	23	26	29	33
120	7	7	8	9		13	15	17	20	19	22	25	28
180	7	8	8	9	65	15	17	20	23	28	26	30	34
160	5	6	6	7		12	14	16	18	18	21	24	27
140	4	4	5	5		9	11	12	14	14	16	19	22
120	3	3	4	4		7	8	10	11	11	13	15	17
180	4	4	5	5	60	10	11	13	15	16	19	22	25
160	3	3	3	4		7	8	10	11	12	14	16	19
140	2	2	2	3		5	6	7	8	9	10	12	14
120	1	1	2	2		4	4	5	6	6	7	9	10
180	2	2	3	3	55	6	7	9	10	11	13	16	18
160	1	2	2	2		4	5	6	7	8	9	11	13
140	1	1	1	1		3	3	4	5	6	6	7	9
120	1	1	1	1		2	2	3	3	4	4	5	6
180	1	1	2	2	50	4	5	6	7	8	9	11	13
160	1	1	1	1		2	3	3	4	5	6	7	9
140	0	0	1	1		2	2	2	3	3	4	5	6
120	0	0	0	0		1	1	1	2	2	2	3	4
180	0	0	1	1	40	2	2	2	3	4	4	5	7
160	0	0	0	0		1	1	1	2	2	2	3	4
140	0	0	0	0		0	1	1	1	1	1	2	2
120	0	0	0	0		0	0	0	1	1	1	1	1

Уровень общего холестерина (ммоль/л)

Уровень общего холестерина (ммоль/л)

ПРИМЕР:

Мужчина, 60 лет

- Курит
- САД – 180 мм рт. ст.
- ОХС – 7 ммоль/л

Риск смерти от ССЗ составляет 25 %



Коррекция модифицируемых факторов:

- отказ от курения
- снижение САД
- снижение ОХС

Мужчина, 60 лет

- Не курит
- САД – 120 мм рт. ст.
- ОХС – 4 ммоль/л

Риск смерти от ССЗ составляет 4 %