**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»**



Памятка для населения

**ОПРЕДЕЛИТЕ СУММАРНЫЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЙ РИСК**

 На сегодняшний день сердечно-сосудистые заболевания – основная причина инвалидности среди жителей экономически развитых стран. Стоит отметить, что доля этих заболеваний в структуре смертности составляет 40-60%, при этом рост заболеваемости постоянно увеличивается и затрагивает людей всё более молодого возраста.

Однозначных причин развития сердечно-сосудистых заболеваний не существует, однако установлены предрасполагающие факторы. Их принято называть факторами риска (ФР). Выделяют 2 группы факторов риска (неуправляемые и управляемые), играющих ключевую роль в возникновении и развитии сердечно-сосудистых заболеваний.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Управляемые факторы ССЗ** | **Неуправляемые факторы ССЗ** |
|  | ***Повышенный уровень холестерина в крови***  | ***Возраст***  |
| 2 | ***Повышенное артериальное давление*** | ***Пол*** (мужской) |
| 3 | ***Курение*** | ***Наследственная предрасположенность***  |
| 4 | ***Малоподвижный образ жизни*** |  |
| 5 | ***Избыточная масса тела*** |  |
| 6 | ***Сахарный диабет*** |  |
| 7 | ***Психоэмоциональное напряжение*** |  |

Факторы риска взаимосвязаны и усиливают действие друг друга, поэтому врачи определяют абсолютный суммарный сердечно-сосудистый риск. Сделать это можно по Шкале SCORE, которая применяется во всех европейских странах, в том числе в России. Шкала SCORE 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-сосудистый 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.

**Методика определения суммарного сердечно-сосудистого риска по шкале SCORE**

1. Вначале 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, 55лет, 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 менее 1% считается НИЗКИМ;**

 **Риск в интервале**

 **≥ 1 до 5% считается УМЕРЕННЫМ;**

**Риск в интервале**

 **≥ 5 до 10% считается ВЫСОКИМ;**

 **Риск ≥ 10% - считается ОЧЕНЬ ВЫСОКИМ.**

**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 лёгких;***
* ***После 65 лет суммарный сердечно-сосудистый риск считается высоким.***

При наличии этих состояний сердечно-сосудистый риск считается ВЫСОКИМ и ОЧЕНЬ ВЫСОКИМ.

У людей с умеренным и, особенно с высоким и очень высоким сердечно-сосудистым риском необходимы активные мероприятия по снижению уровней всех факторов 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.**

Технология её использования аналогична таковой для основной Шкалы SCORE. 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.

 **БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ**

Материал подготовлен

редакционно-издательским отделом

ГБУЗ АО «ЦМП» - 2016г.