**Определите суммарный сердечно-сосудистый риск**

Однозначных причин развития сердечно-сосудистых заболеваний не существует, однако установлены предрасполагающие факторы. Их принято называть факторами риска.
Факторы риска взаимосвязаны и усиливают действие друг друга, поэтому врачи определяют суммарный сердечно-сосудистый риск. Сделать это можно по шкале SCORE, которая применяется во всех европейских странах, в том числе в России.

Шкала SCORE (Systematic COronary Risk Evaluation) позволяет оценить риск смерти человека от сердечно-сосудистых заболеваний в течение ближайших 10 лет. Рекомендуется использовать шкалу SCORE у людей в возрасте 40 лет и старше.
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**

1. Вначале определитесь, какая сторона Шкалы к Вам относится. Левая измеряет риск у женщин, правая — у мужчин.
2. Выберите горизонтальные столбцы, соответствующие Вашему возрасту (40 лет, 50 лет, 55 лет, 60 лет и 65 лет).
3. Каждому возрасту соответствуют два столбца, левый столбец относится к некурящим, правый- к курящим. Выберите тот, какой относится к Вам.
4. В каждом столбце четыре горизонтальных строки, соответствующие уровню систолического (верхнего) артериального давления (120 мм.рт.ст., 140 мм.рт.ст., 160 мм.рт.ст., 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, соответствующую Вашему уровню систолического (верхнего) артериального давления и уровню общего холестерина.
6. Цифра в данной ячейке указывает на Ваш суммарный сердечно-сосудистый риск.

Риск ме¬нее 1% считается НИЗКИМ
в пределах ≥ 1 до 5 % – УМЕРЕННЫМ
≥ 5 до 10 % — ВЫСОКИМ
≥10 % – ОЧЕНЬ ВЫСОКИМ

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 исполь¬зования 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.

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 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.

