**Определите ваш суммарный сердечно-сосудистый риск**

Однозначных причин развития сердечно-сосудистых заболеваний не существует, однако установлены предрасполагающие факторы риска. Они взаимосвязаны и усиливают действие друг друга, поэтому врачи используют для определения сердечно-сосудистого риска методику суммирования 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. Выберите подходящую сторону шкалы. 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 (АД) (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). Ячейка на пересечении показателя АД и холестерина соответствует Вашему суммарному сердечно-сосудистому риску.

**Риск менее 1% считается НИЗКИМ, в пределах от 1 до 5 % – УМЕРЕННЫМ, в пределах от 5 до 10 % - ВЫСОКИМ, в пределах от 10 % – ОЧЕНЬ ВЫСОКИМ**

Для людей моложе 40 лет рекомендуется пользоваться Шкалой относительного риска. Она учитывает три фактора: систолическое (верхнее) артериальное давление, уровень общего холестерина и факт курения. Технология ее 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.**

Шкала SCORE не используется при наличии сердечно-сосудистых заболеваний, в основе которых атеросклероз сосудов, сахарном диабете I и II типа, очень высоких показателей артериального давления и/или общего холестерина, хронической болезни 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.

