

## 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 сердечно-сосудистый риск считается **Высоким** и **Очень Высоким**.

Людям с умеренным и особенно с высоким и очень высоким сердечно-сосудистым риском необходимы активные мероприятия для снижения факторов риска.



**Желаем вам здоровья!**



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**АМИ** российское агентство  
медико-социальной  
информации

Российское агентство медико-социальной информации АМИ  
для Министерства здравоохранения Российской Федерации

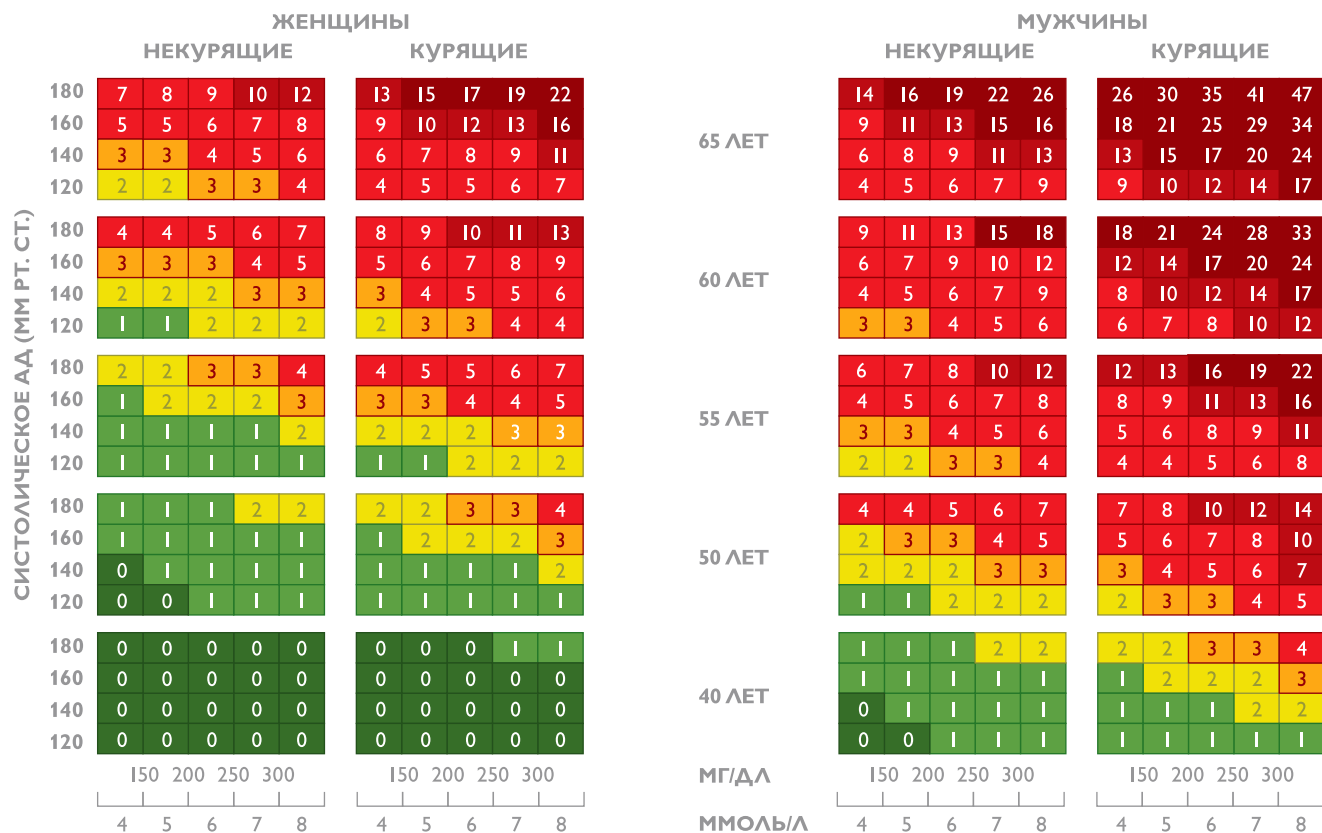


Определите  
ваш суммарный  
сердечно-сосудистый  
**РИСК**

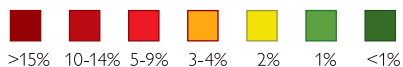


Материал разработан  
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»  
Минздрава России

# Суммарный риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний в ближайшие 10 лет (Шкала SCORE)



ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН  
ТАБЛИЦА РИСКА SCORE



Суммарный риск SCORE ≥ 5 считается высоким

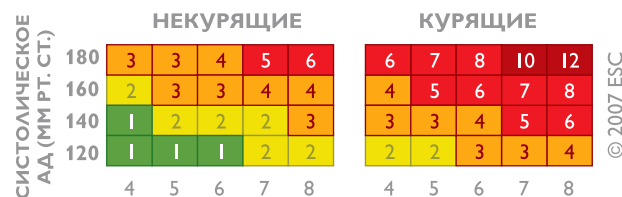
Например:

— если вы женщина, **50 лет, курящая**, 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.

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 для 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

Вначале выберите подходящую вам сторону Шкалы. Левая отражает риск для женщин, правая — для мужчин.

Выберите горизонтальные столбцы, соответствующие вашему возрасту (40 лет, 50 лет, 55 лет, 60 лет и 65 лет).

Каждому возрасту соответствуют два столбца: левый столбец относится к некурящим, правый — к курящим. Выберите тот, который относится к вам.

Каждый столбец разделен на 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).

В выбранном вами столбце найдите ячейку, соответствующую вашему уровню систолического (верхнего) артериального давления и уровню общего холестерина. Цифра в данной ячейке указывает на ваш суммарный сердечно-сосудистый риск.

**Риск менее 1% считается НИЗКИМ**  
**в пределах ≥ 1 до 5% — УМЕРЕННЫМ**  
**≥ 5 до 10% — ВЫСОКИМ**  
**≥ 10% — ОЧЕНЬ ВЫСОКИМ**

**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.**