

Сегодня ученые признают, что причины развития сердечно-сосудистых заболеваний не существует. Но хорошая новость заключается в том, что установлены предрасполагающие факторы – которые увеличивают вероятность или риск развития тяжелых сердечно-сосудистых болезней, в первую очередь- инфаркта миокарда и инсульта. Их принято называть **факторами риска**.

**Главными факторами риска являются:**

- Пол
- Возраст
- Уровень артериального давления
- Показатель общего холестерина крови
- Наличие факта курения

Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний определяется **взаимодействием факторов**. Факторы риска взаимосвязаны и усиливают действие друг друга. И если у вас есть и повышенное артериальное давление, и высокий холестерин, и вы курите – такая комбинация особенно опасна, чем наличие каждого фактора риска в отдельности, даже, возможно, более выраженного. С учетом пола и возраста, такая комбинация особенно опасна для мужчин, в возрасте старше 55-60 лет.

Учеными разработана специальная шкала – которая позволяет рассчитать суммарный риск развития сердечных заболеваний у каждого человека. Рассчитайте для себя значение этого риска, оцените его и добавьте в свой перечень наиважнейших показателей вашего здоровья.

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.**

Помните, что показатель риска 5% и более по шкале SCORE соответствует высокому риску смерти от инфаркта миокарда или инсульта в ближайшие 10 лет даже если в настоящее время человек чувствует себя здоровым.

Если вы оказались в группе высокого риска - не отчаивайтесь! Врачи готовы Вам помочь, но при этом требуется Ваше активное участие.

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. 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.

Итак:

**Если ваш показатель суммарного риска находится в зоне высокого риска.**

**Если к этому добавляется неблагоприятная наследственность, малоподвижный образ жизни, ожирение – вам немедленно стоит позаботиться о своем здоровье.**

Ознакомьтесь с рекомендациями по увеличению физической активности, отказу от курения, питанию! Проконсультируйтесь с медиками! Начните работу по снижению у вас суммарного сердечно-сосудистого риска сегодня! И вы подарите себе несколько лет активной жизни!