

## Определите свой уровень кардиориска с помощью таблицы SCORE (риск смерти в ближайшие 10 лет от сердечно-сосудистых заболеваний)

Систольное артериальное давление (мм рт. ст.)	ЖЕНЩИНЫ				ВОЗРАСТ, лет	МУЖЧИНЫ							
	Некурящие		Курящие			Некурящие		Курящие					
	4	5	6	7		4	5	6	7				
180	12	13	14	15	70	24	26	30	33	33	36	40	45
160	10	11	12	13		20	22	25	28	27	31	34	39
140	8	9	10	10		16	18	21	24	23	26	29	33
120	7	7	8	9		13	15	17	20	19	22	25	28
180	7	8	8	9	65	15	17	20	23	28	26	30	34
160	5	6	6	7		12	14	16	18	18	21	24	27
140	4	4	5	5		9	11	12	14	14	16	19	22
120	3	3	4	4		7	8	10	11	11	13	15	17
180	4	4	5	5	60	10	11	13	15	16	19	22	25
160	3	3	3	4		7	8	10	11	12	14	16	19
140	2	2	2	3		5	6	7	8	9	10	12	14
120	1	1	2	2		4	4	5	6	6	7	9	10
180	2	2	3	3	55	6	7	9	10	11	13	16	18
160	1	2	2	2		4	5	6	7	8	9	11	13
140	1	1	1	1		3	3	4	5	6	6	7	9
120	1	1	1	1		2	2	3	3	4	4	5	6
180	1	1	2	2	50	4	5	6	7	8	9	11	13
160	1	1	1	1		2	3	3	4	5	6	7	9
140	0	0	1	1		2	2	2	3	3	4	5	6
120	0	0	0	0		1	1	1	2	2	2	3	4
180	0	0	1	1	40	2	2	2	3	4	4	5	7
160	0	0	0	0		1	1	1	2	2	2	3	4
140	0	0	0	0		0	1	1	1	1	1	2	2
120	0	0	0	0		0	0	0	1	1	1	1	1

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»



**<3%** **риск низкий** – рекомендуется поддерживать его на этом же уровне

**3-4%** **риск низкий, но вы приближаетесь к опасной зоне.** С помощью таблицы SCORE определите, какой фактор нужно изменить, чтобы значение кардиориска вернулось в зеленую зону

**5-9%** **риск высокий** – требуется консультация лечащего врача для разработки плана по снижению кардиориска (изменение образа жизни, назначение лекарственных средств)

**≥10%**

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

г. Томск, ул. Бакунина, 26  
тел.: (3822) 65-02-16  
profilaktika.tomsk.ru



Присоединяйтесь к группе «Будь здоров, Томск!»









Автор: заведующий ООМП – врач-методист ОГБУЗ «ЦОЗиМП» О.Р. Шергай  
По материалам [www.world-heart-federation.org](http://www.world-heart-federation.org)

г. Томск



БЕРЕГИТЕ   
ОЗДОРОВИТЕ СВОЕ ПИТАНИЕ

-  Уменьшите потребление сладких напитков и фруктовых соков: вместо этого выбирайте воду и несладкие напитки.
-  Замените сахар и сладкие лакомства здоровой альтернативой: свежими фруктами.
-  Съедайте каждый день 5 порций фруктов и овощей (примерно 400 грамм). Они могут быть свежими, замороженными или сушеными.
-  Ограничьте потребление соли до 5 грамм в сутки (примерно 1 чайная ложка без верха). Заменяйте соль пряностями или лимонным соком.
-  Ограничьте потребление переработанных и расфасованных продуктов с высоким содержанием соли, сахара и жира.
-  Создавайте свои способы оздоровления питания, например, берите еду для обеда из дома.







### ВЫ ЗНАЛИ?

**Высокий уровень глюкозы в крови** может указывать на сахарный диабет. Сердечно-сосудистые заболевания являются причиной большинства смертей среди людей с диабетом, поэтому, если его не диагностировать и не лечить, он может подвергнуть вас повышенному риску развития сердечных заболеваний и инсульта.

**УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ ДОЛЖЕН БЫТЬ МЕНЬШЕ 5,5 ммоль/л**



БЕРЕГИТЕ   
СТАНЬТЕ БОЛЕЕ АКТИВНЫМ

-  Занимайтесь физическими упражнениями средней интенсивности не менее 30 минут 5 раз в неделю.
-  Или занимайтесь физической активностью высокой интенсивности 75 минут в неделю.
-  Игра, прогулки, работа по дому, танцы, — все это тоже относится к физической активности.
-  Будьте более активными каждый день: поднимайтесь по лестнице, гуляйте или ездите на велосипеде.
-  Занимайтесь физической активностью и дома: даже если вы находитесь в изоляции, вы можете присоединиться к виртуальным занятиям и тренировкам.
-  Следите за своим прогрессом в повышении физической активности с помощью шагомера, смарт-часов или бесплатных приложений в смартфоне.







### ВЫ ЗНАЛИ?

**Высокое артериальное давление** — один из основных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Его называют «тихим убийцей», потому что обычно он не имеет предупреждающих знаков или симптомов, и многие люди не понимают, что у них артериальное давление повышено.

**АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ МЕНЬШЕ 140/90 мм рт.ст**



БЕРЕГИТЕ   
СКАЖИТЕ «НЕТ» ТАБАКУ И АЛКОГОЛЮ

-  Это лучшее, что вы сделаете для сохранения здоровья вашего сердца.
-  Через год после отказа от курения риск развития сердечного приступа уменьшается вдвое.
-  В течение 15 лет риск развития инфаркта возвращается к уровню риска некурящего.
-  Воздействие пассивного курения также является причиной заболеваний сердца у некурящих.
-  Если вам не удастся самостоятельно отказаться от табакокурения, обращайтесь за помощью к специалисту по отказу от курения или звоните по телефону **Всероссийской бесплатной «Горячей линии» по оказанию помощи в отказе от потребления табака: 8-800-200-0-200**
-  Ограничьте или откажитесь совсем от употребления алкогольных напитков. Помните, безопасных доз алкоголя нет!

### ВЫ ЗНАЛИ?

**С повышенным холестерином** связано примерно 4 миллиона смертей в год. Пройдите диспансеризацию и узнайте уровень холестерина, а также ваш вес и индекс массы тела. Врач проконсультирует вас об уровне вашего кардиориска, чтобы вы могли принять меры для улучшения здоровья сердца.

**УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ ДОЛЖЕН БЫТЬ МЕНЬШЕ 5 ммоль/л**