

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	17	19	20	21	24	26	30	33	33	36	40	45
160	10	11	12	13	14	15	16	18	20	22	25	28	27	31	34	39
140	8	9	10	10	12	13	14	15	16	18	21	24	23	26	29	33
120	7	7	8	9	10	10	11	12	13	15	17	20	19	22	25	28
180	7	8	8	9	11	12	13	15	15	17	20	23	28	26	30	34
160	5	6	6	7	9	9	10	11	12	14	16	18	18	21	24	27
140	4	4	5	5	7	7	8	9	9	11	12	14	14	16	19	22
120	3	3	4	4	5	5	6	7	7	8	10	11	11	13	15	17
180	4	4	5	5	7	8	9	10	10	11	13	15	16	19	22	25
160	3	3	3	4	5	6	6	7	7	8	10	11	12	14	16	19
140	2	2	2	3	4	4	4	5	5	6	7	8	9	10	12	14
120	1	1	2	2	3	3	3	3	4	4	5	6	6	7	9	10
180	2	2	3	3	5	5	6	7	6	7	9	10	11	13	16	18
160	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5	6	7	8	9	11	13
140	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	5	6	6	7	9
120	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4	4	5	6
180	1	1	2	2	3	3	4	4	4	5	6	7	8	9	11	13
160	1	1	1	1	2	2	2	3	2	3	3	4	5	6	7	9
140	0	0	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4	5	6
120	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	4
180	0	0	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	4	4	5	7
160	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	4
140	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	2	2
120	0	0	0	0	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

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