

1. Шкала SCORE2-РФ

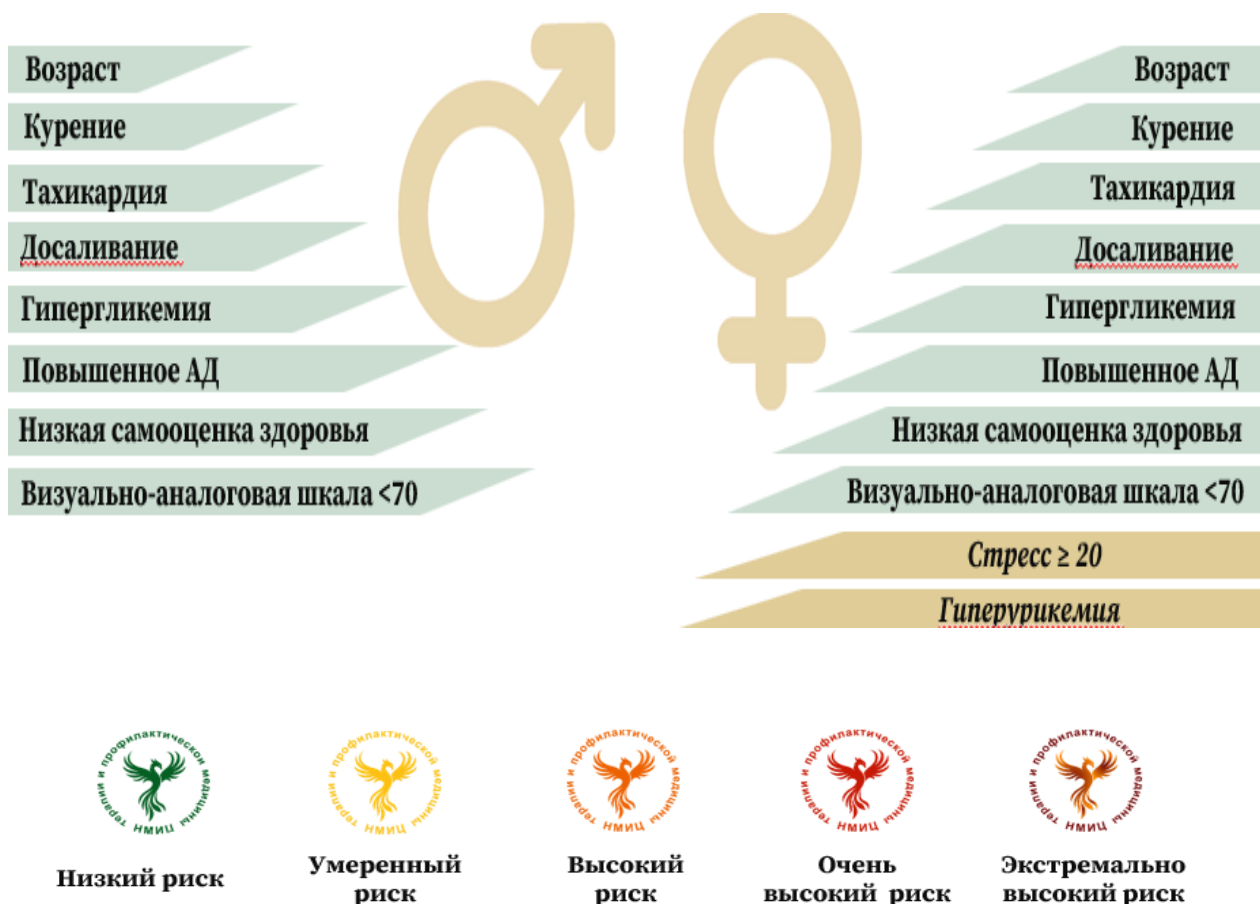
SCORE2-РФ разработана на основе российских популяционных данных (исследование ЭССЕ-РФ) и считается более точным и практичным инструментом для стратификации риска и принятия клинических решений в условиях российского здравоохранения. Она помогает избежать как гипердиагностики, так и недооценки риска, обеспечивая более персонализированный подход к профилактике.

		40-49 лет						50-59 лет						60-69 лет						40-49 лет						50-59 лет						60-69 лет			
		<3%						<5%						<9%						<6%						<11%						<15%			
		3 до <4						5 до <7						9 до <11						6 до <12						11 до <16						15 до <21			
		≥4%						≥7%						≥11%						≥12%						≥16%						≥21%			
Женщины																Мужчины																			
		Не курит						Курит								Не курит						Курит													
160-179	11	13	15	18	65-69	15	18	21	25		160-179	23	24	24	25	65-69	36	39	42	44		160-179	23	24	24	25	65-69	36	39	42	44				
140-159	9	11	13	15		13	15	18	21		140-159	18	19	19	20		31	33	36	38		140-159	18	19	19	20		31	33	36	38				
120-139	8	9	11	13		11	13	15	18		120-139	14	15	15	15		26	28	30	33		120-139	14	15	15	15		26	28	30	33				
100-119	6	8	9	11		9	11	13	16		100-119	11	11	12	12		22	24	26	28		100-119	11	11	12	12		22	24	26	28				
160-179	8	10	11	14	60-64	11	13	15	18		160-179	19	20	21	23	60-64	31	33	36	40		160-179	19	20	21	23	60-64	31	33	36	40				
140-159	7	8	10	12		9	11	13	15		140-159	14	15	16	17		25	28	31	33		140-159	14	15	16	17		25	28	31	33				
120-139	6	7	8	10		7	9	10	13		120-139	11	11	12	13		21	23	25	28		120-139	11	11	12	13		21	23	25	28				
100-119	5	6	7	8		6	7	9	11		100-119	8	9	9	10		17	19	21	23		100-119	8	9	9	10		17	19	21	23				
160-179	6	7	9	11	55-59	8	9	11	13		160-179	15	17	19	21	55-59	25	28	32	35		160-179	15	17	19	21	55-59	25	28	32	35				
140-159	5	6	7	9		6	7	9	11		140-159	11	12	14	15		21	23	26	29		140-159	11	12	14	15		21	23	26	29				
120-139	4	5	6	7		5	6	7	9		120-139	8	9	10	11		17	19	21	24		120-139	8	9	10	11		17	19	21	24				
100-119	3	4	5	6		4	5	6	7		100-119	6	6	7	8		13	15	17	19		100-119	6	6	7	8		13	15	17	19				
160-179	5	6	7	8	50-54	5	6	8	9		160-179	13	14	16	19	50-54	21	24	28	31		160-179	13	14	16	19	50-54	21	24	28	31				
140-159	4	4	5	7		4	5	6	8		140-159	9	10	11	13		17	19	22	25		140-159	9	10	11	13		17	19	22	25				
120-139	3	4	4	5		3	4	5	6		120-139	6	7	8	9		13	15	17	20		120-139	6	7	8	9		13	15	17	20				
100-119	2	3	3	4		3	3	4	5		100-119	4	5	5	6		10	12	14	16		100-119	4	5	5	6		10	12	14	16				
160-179	4	4	5	6	45-49	4	5	5	7		160-179	10	12	14	17	45-49	17	20	24	28		160-179	10	12	14	17	45-49	17	20	24	28				
140-159	3	3	4	5		3	4	4	5		140-159	7	8	10	11		13	16	18	22		140-159	7	8	10	11		13	16	18	22				
120-139	2	3	3	4		2	3	3	4		120-139	4	5	6	8		10	12	14	17		120-139	4	5	6	8		10	12	14	17				
100-119	2	2	2	3		2	2	3	3		100-119	3	3	4	5		8	9	11	13		100-119	3	3	4	5		8	9	11	13				
160-179	3	3	4	5	40-44	3	3	4	5		160-179	8	10	12	15	40-44	14	17	20	24		160-179	8	10	12	15	40-44	14	17	20	24				
140-159	2	2	3	4		2	2	3	4		140-159	5	6	8	10		11	13	16	19		140-159	5	6	8	10		11	13	16	19				
120-139	2	2	2	3		1	2	2	3		120-139	3	4	5	6		8	10	12	14		120-139	3	4	5	6		8	10	12	14				
100-119	1	1	2	2		1	1	2	2		100-119	2	3	3	4		6	7	9	11		100-119	2	3	3	4		6	7	9	11				
	3.0-3.9	4.0-4.9	5.0-5.9	6.0-6.9		3.0-3.9	4.0-4.9	5.0-5.9	6.0-6.9			3.0-3.9	4.0-4.9	5.0-5.9	6.0-6.9		3.0-3.9	4.0-4.9	5.0-5.9	6.0-6.9			3.0-3.9	4.0-4.9	5.0-5.9	6.0-6.9		3.0-3.9	4.0-4.9	5.0-5.9	6.0-6.9				

Какие данные нужны для расчёта: возраст, пол, статус курения, систолическое артериальное давление и показатель ХС-неЛВП (холестерин, не связанный с липопротеинами высокой плотности; считается как общий холестерин минус ЛПВП).

2. Шкала «Феникс» - применяется для стратификации 10-летнего риска сердечно-сосудистых событий (ССС) у взрослых в рамках первичной профилактики (для граждан до 64 лет)

В отличие от классических шкал, которые опираются на возраст, холестерин, давление и курение, в «ФЕНИКС» включён более широкий спектр параметров, что делает оценку более персонализированной



Как считают балл: сначала каждому фактору риска присваивают балл. В модель для *мужчин* входят: курение, повышенное АД, тахикардия, гипергликемия, низкая самооценка здоровья, досаливание пищи, значение визуальной аналоговой шкалы <70. Для *женщин* дополнительно учитывают гиперурикемию, ожирение и высокий уровень стресса. Бета-коэффициенты из статистической модели преобразуют в целые числа так, чтобы максимальный балл риска составил 100.

Мужчины

Фактор риска	Балл
Возраст	25-34 – 0; 35-44 – 25; 45-54 – 44; 55-64 – 57
Курение	да – 12, нет – 0

Повышенное АД	да – 8, нет – 0
Тахикардия	да – 4, нет – 0
Гипергликемия	да – 6, нет – 0
Визуальная аналоговая шкала <70	да – 6, нет – 0
Низкая самооценка здоровья	да – 2, нет – 0
Досаливание	да – 5, нет – 0

Женщины

Фактор риска	Балл
Возраст	25-34 – 0; 35-44 – 15; 45-54 – 33; 55-64 – 46
Курение	да – 10, нет – 0
Ожирение	да – 7, нет – 0
Повышенное АД	да – 5, нет – 0
Тахикардия	да – 6, нет – 0
Гипергликемия	да – 3, нет – 0
Гиперурикемия	да – 7, нет – 0
Стресс $\geq$ 20	да – 4, нет – 0
Визуальная аналоговая шкала < 70	да – 4, нет – 0
Низкая самооценка здоровья	да – 3, нет – 0
Досаливание	да – 5, нет – 0

Распределение мужчин и женщин 25-64 лет без ИМ, ОНМК и СД 2 типа в анамнезе в категории риска наступления ССС в течение 10 лет

Категория риска	Мужчины (балльная оценка)	Мужчины, вероятность наступления ККТ в течение 10 лет, %	Женщины, (балльная оценка)	Женщины, вероятность наступления ККТ в течение 10 лет, %
Низкий риск	0-18	0,8	0-19	0,3
Умеренный риск	19-42	2,0	20-38	1,5

Высокий риск	43-60	7,0	39-53	3,6
Очень высокий риск	61-72	15,4	54-63	6,9
Экстремально высокий риск	73-100	24,6	64-100	12,1

Интерпретация результата. Полученную вероятность относят к одной из категорий:

- Низкий риск: 0,8% (мужчины, балл 0–18) или 0,3% (женщины, балл 0–19).
- Умеренный риск: 2,0% (мужчины, балл 19–42) или 1,5% (женщины, балл 20–38).
- Высокий риск: 7,0% (мужчины, балл 43–60) или 3,6% (женщины, балл 39–53).
- Очень высокий риск: 15,4% (мужчины, балл 61–72) или 6,9% (женщины, балл 54–63).
- Экстремально высокий риск: 24,6% (мужчины, балл 73–100) или 12,1% (женщины, балл 64–100).

3. Шкала «FINDRISC»

Опросник, который помогает оценить 10-летний риск развития сахарного диабета 2-го типа (а также выявить возможные нарушения обмена глюкозы, например предиабет).

Как считать баллы (формула): нужно ответить на 8 вопросов. За каждый ответ начисляется определённое количество баллов. В конце все баллы складываются — итоговый результат и есть сумма FINDRISC. Максимально можно набрать 26 баллов

Распределение баллов по пунктам:

1. **Возраст:** до 45 лет — 0 баллов; 45–54 года — 2 балла; 55–64 года — 3 балла; старше 65 лет — 4 балла.

2. **Индекс массы тела (ИМТ = вес в кг / рост в м²):** менее 25 кг/м² — 0 баллов; 25–30 кг/м² — 1 балл; 30 кг/м² и выше — 3 балла.

3. **Окружность талии** (измеряется на уровне пупка). Для мужчин: менее 94 см — 0 баллов; 94–102 см — 3 балла; более 102 см — 4 балла. Для женщин: менее 80 см — 0 баллов; 80–88 см — 3 балла; более 88 см — 4 балла.

4. **Физическая активность:** если вы делаете упражнения (например, ходьбу в среднем темпе по 30 минут каждый день или не менее 3 часов в неделю) — 0 баллов; если не каждый день — 1 балл; если нет — 2 балла.

5. **Овощи, фрукты, ягоды:** если едите каждый день — 0 баллов; если не каждый день — 1 балл.

6. **Лекарства от давления:** если никогда не принимали регулярно — 0 баллов; если принимали — 2 балла.

7. **Уровень глюкозы в прошлом:** если никогда не было выше нормы — 0 баллов; если было (на профобследовании, во время болезни или беременности) — 2 балла; если было и это запомнилось — 5 баллов.

8. **Семейный анамнез:** если у родственников не было диабета — 0 баллов; если диабет был у бабушки/дедушки, тёти/дяди, двоюродных братьев/сестёр — 2 балла; если у родителей, брата/сестры или собственного ребёнка — 5 баллов

Как интерпретировать результат: сумму баллов соотносят с категорией риска и примерной 10-летней вероятностью развития диабета:

- < 7 баллов — низкий риск (примерно 1%)
- 7–11 баллов — слегка повышен риск (примерно 4%)
- 12–14 баллов — умеренный риск (примерно 17%)
- 15–20 баллов — высокий риск (примерно 33%)
- 20 баллов — очень высокий риск (примерно 50%)

Рекомендации:

— Если результат < 7, можно спокойно поддерживать здоровый образ жизни и перепроверять риск раз в год.

— При 7–11 баллах стоит проявить внимание: возможно, стоит скорректировать питание или добавить физическую активность, а также обсудить это с терапевтом или эндокринологом.

— При 12–14 баллах риск уже реальный, но контролируемый — обязательно нужно обратиться к врачу, сдать анализы (по назначению врача) и составить план профилактики.

— При 15–20 баллах — тревожный сигнал, не откладывайте визит к специалисту.

— При > 20 баллах — «красная зона», рекомендуется как можно скорее обратиться к специалисту.

4. «Табачный калькулятор: цена привычки»

Подсчёт суммы, потраченной за год на сигареты – калькулятор размещён по ссылке на сайте ТакЗдорово , в разделе «калькуляторы»

<https://www.takzdorovo.ru/servisy/kalkulyatory/>