STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Odhad kardiovaskulárního rizika metodou SCORE

Metoda SCORE umožňuje odhadnout riziko úmrtí v důsledku srdečně-cévního onemocnění v následujících deseti letech na základě 5 faktorů, kterými jsou VĚK, POHLAVÍ, KOUŘENÍ, hodnota SYSTOLICKÉHO TLAKU (tzv. "horního") a hodnota celkového CHOLESTEROLU.

V České republice byla na začátku devadesátých let jedna z nejvyšších úmrtností na srdečně-cévní onemocnění. Od té doby došlo k podstatnému zlepšení zdravotního stavu populace; přesto úmrtnost na tato onemocnění zůstává zhruba 2krát vyšší než v zemích západní Evropy. Tato onemocnění jsou také nejčastější příčinou úmrtí v naší populaci, přibližně každá druhá osoba umírá v důsledku srdečně-cévního onemocnění. Problémem je zejména fakt, že řada těchto úmrtí nastává zbytečně, tj. ve věku, kdy je to předčasné, a to především v důsledku nevhodného životního stylu.

Dnes je známo více jak 300 rizikových faktorů vedoucích k srdečně-cévním onemocněním; za ***hlavní rizikové faktory***, kterými sami ovlivňujeme/zhoršujeme náš zdravotní stav, jsou však považovány:

- Kouření
- Nevhodné stravování včetně nadměrné konzumace alkoholu
- Obezita (zejména abdominální, tj. v břišní oblasti)
- Nedostatečný pohyb
- Vysoký cholesterol
- Vysoký krevní tlak

Metoda/systém SCORE umožňuje odhadnout riziko úmrtí v důsledku srdečně-cévního onemocnění v následujících deseti letech na základě 5 faktorů, kterými jsou VĚK, POHLAVÍ, KOUŘENÍ, hodnota SYSTOLICKÉHO TLAKU (tzv. "horního") a hodnota celkového CHOLESTEROLU. VĚK a POHLAVÍ nejsme schopni ovlivnit; s věkem samozřejmě dochází k nárůstu sledovaného rizika a také pro muže je riziko rovnou vyšší. Ale zbylé tři faktory jsou již částečně v našich rukou. Můžeme je ovlivnit vhodnou životosprávou, případně vhodnou/účinnou léčbou.

Obrázek: Tabulka rizika úmrtí v důsledku srdečně-cevního onemocnění v následujících 10 letech (pro českou populaci).

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Zdroj: Cífková a kol. (2005).

Pozn.: Tento model byl vypracován Evropskou kardiologickou společností a české odborné společnosti v čele s Českou kardiologickou společností a Českou společností pro aterosklerózu jej následně upravily pro českou populaci tak, že respektuje naše úmrtnostní poměry a výskyt rizikových faktorů v naší populaci.

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Tabulka rizika SCORE je ke stažení zde score.pdf (283,18 KB).

Jak tabulku správně použít?

V tabulce nejprve vyberte pohlaví a věk, dále vyhledejte stav kuřák/nekuřák a následně hodnotu systolického krevního tlaku a celkového cholesterolu. Číslo nalezené v tabulce vyjadřuje Vaše riziko v procentech. Riziko vyšší než 5 % je považováno za vysoké. Především osoby ve věku do 60 let s vysokým rizikem by se měly poradit se svým lékařem o možnostech prevence, resp. o vhodných změnách životního stylu.

Co mohu z tabulky dále vyčíst?

- Jakým způsobem, resp. o kolik mohu snížit své riziko, změním-li svůj životní styl. Např. přestanu-li kouřit nebo vhodnou životosprávou, popř. léčbou snížím hladinu cholesterolu v krvi.
- V jakém rozmezí se pohybuje riziko v mé věkové skupině? Mohu ve svém věku ještě snížit svoje riziko a o kolik?
- U mladších věkových skupin můžeme například stanovit riziko ve vyšším věku při zachování stávajícího životního stylu a hodnot krevního tlaku a cholesterolu.

Riziko je automaticky vysoké u osob:

- se zjištěným srdečně-cévním onemocněním
- s cukrovkou
- obézních
- fyzicky neaktivních

Odkazy

Bližší informace o rizikových faktorech naleznete např. na www.vasezdravesrdce.cz

Literatura

Cífková, R. a kol. (2005): Prevence kardiovaskulárních onemocnění v dospělém věku. Návrh společných doporučení českých odborných společností. Hypertenze, bulettin České společnosti pro hypertenzi 2005, 8(1): 5-15.

Býma, S. a kol. (2004): Prevence kardiovaskulárních onemocnění. Doporučený diagnostický a léčebný postup pro všeobecné lékaře. CDP-LP. Společnost všeobecného lékařství Praha.

Býma, S., Hradec, J. (2009): Prevence kardiovaskulárních onemocnění. Novelizace. Doporučený diagnostický a léčebný postup pro všeobecné lékaře. CDP-LP. Společnost všeobecného lékařství Praha.

Giampaoli S. Ischaemic heart disease - Causes and risk factors. In: EUPHIX, EUphact. Bilthoven: RIVM, <http://www.euphix.org> EUphact\ Health Status\ Diseases, disorders, injuries\ Cardiovascular diseases\ Ischaemic heart disease, 16 March 2009.

Conroy, R. M. (2003): SCORE project group. Estimation of ten-year risk of fatal cardiovascular disease in Europe: the SCORE project. European Heart Journal, 2003; 24: 987-1003.