



- 1) I\_I razy,
- 2) Nie wykonuję ćwiczeń fizycznych I\_I

**Wyniki badania fizykalnego:**

Obwód: ramię I\_I\_I cm, pas I\_I\_I\_I cm

Waga: I\_I\_I\_I, I\_I\_I kg

Wzrost: I\_I\_I\_I cm

**Wynik oceny BMI:** I\_I\_I

**Pomiary ciśnienia tętniczego:**

1. skurczowe: a) I\_I\_I\_I, b) I\_I\_I\_I, c) I\_I\_I\_I, średnia (b+c)/2 I\_I\_I\_I

2. rozkurczowe: a) I\_I\_I\_I, b) I\_I\_I\_I, c) I\_I\_I\_I, średnia (b+c)/2 I\_I\_I\_I

3. tętno (30s x 2) a) I\_I\_I\_I, b) I\_I\_I\_I, c) I\_I\_I\_I

**Wyniki badań biochemicznych:**

1. cholesterol całkowity I\_I\_I\_I mg/dl,

2. cholesterol HDL I\_I\_I\_I mg/dl,

3. cholesterol LDL I\_I\_I\_I mg/dl,

4. trójglicerydy I\_I\_I\_I mg/dl,

5. glukoza na czczo I\_I\_I\_I mg/dl

**Ocena ryzyka chorób układu krążenia:**

1. ryzyko incydentu sercowo–naczyniowego wg algorytmu **SCORE:** I\_I

**Zalecenia dla pacjenta:**

Pacjenta skierowano na edukację - TAK I\_I

.....  
*dane edukatora*

Pacjenta skierowano na dalszą diagnostykę i leczenie do poradni specjalistycznej -  
TAK I\_I :

.....  
*specjalność medyczna poradni specjalistycznej*

Edukacja dotyczyła: .....

.....

.....

.....  
data i podpis przeprowadzającego edukację

.....  
podpis świadczeniobiorcy

.....  
data badania

.....  
Pieczęć i podpis lekarza

**Zgoda świadczeniobiorcy na przetwarzanie danych**

Nr telefonu komórkowego: .....

Nr telefonu stacjonarnego: .....

Adres e-mail: .....

Wyrażam zgodę na przetwarzanie mojego numeru telefonicznego oraz adresu e-mail, otrzymywanie za pośrednictwem telefonii komórkowej oraz poczty elektronicznej informacji medycznych oraz gromadzenie i przetwarzanie przez Narodowy Fundusz Zdrowia z siedzibą w Warszawie przekazanych przez mnie danych dla potrzeb realizacji profilaktycznych programów zdrowotnych.

.....  
Data

.....  
Podpis świadczeniobiorcy

**Informacja o czynnikach ryzyka chorób układu krążenia:**

- Płeć:** płeć męska oraz kobiety po menopauzie
- Wiek:** mężczyźni > 45 lat, kobiety > 55 lat
- Palenie tytoniu:** powyżej 1 papierosa dziennie
- Nadciśnienie tętnicze:** RRs - 140 mmHg i/lub RRs - 90 mmHg w dwóch niezależnych pomiarach oraz pacjenci leczeni z powodu nadciśnienia tętniczego
- Zaburzenia lipidowe:** stężenie cholesterolu całkowitego TC - 200 mg/dl, LDL - 130 mg/dl, HDL <40 mg/dl, triglicerydów TG - 180 mg/dl (150 mg/dl u chorych na cukrzycę)
- Cukrzyca:** glikemia na czczo: 126 mg/dl lub w przygodnym pomiarze: 200 mg/dl, oraz pacjenci leczeni z powodu cukrzycy
- Otyłość :** wskaźnik masy ciała - BMI - 30 kg/m<sup>2</sup>
- Mała aktywność fizyczna:** aktywność ruchowa (np. spacer, marsze, bieganie, jazda na rowerze, pływanie, aerobik) rzadziej niż 3 razy w tygodniu po 30 minut

**Podział na kategorie ryzyka chorób układu krążenia:**

**Ryzyko łagodne – wskaźniki punktowe od 0 do 1**

- osoby bez obecnych czynników ryzyka innych niż wiek i płeć

**Ryzyko umiarkowane – wskaźniki punktowe 2 do 3**

- osoby z obecnością 3 i mniej czynników ryzyka, ale bez cukrzycy, choroby niedokrwiennej serca i innych chorób układu krążenia

**Ryzyko duże – wskaźniki punktowe 4 do 5**

- osoby z obecnością 4-5 czynników ryzyka innych niż wiek i płeć, ale bez cukrzycy, choroby niedokrwiennej serca i innych chorób układu krążenia

**Ryzyko bardzo duże – wskaźniki punktowe powyżej 6**

- osoby z obecnością powyżej 5 czynników ryzyka,
- osoby z cukrzycą, chorobą niedokrwinną serca i innymi chorobami układu krążenia

**Ocena globalnego ryzyka wystąpienia incydentu sercowo-naczyniowego:**

Ryzyko dla osób w wieku 35 lat jest oceniane według algorytmu zawartego w przedziale wiekowym oznaczonym liczbą 40, dla osób w wieku 45 lat w przedziale wiekowym oznaczonym liczbą 50, zaś dla osób w wieku 55 lat w przedziale wiekowym oznaczonym liczbą 55.

**Uwaga!** Ryzyko wystąpienia incydentu naczyniowo-sercowego może być istotnie wyższe od oszacowanego na podstawie algorytmu **SCORE**:

1. u osób z silnie obciążającym wywiadem rodzinnym przedwczesnego występowania chorób układu krążenia;
2. u osób z niskim stężeniem cholesterolu HDL, upośledzoną tolerancją glukozy, podwyższonym stężeniem triglicerydów, białka C-reaktywnego, fibrynogenu, homocysteiny, apolipoproteiny B lub Lp (a);
3. u osób otyłych, u osób prowadzących siedzący tryb życia.

### Schemat algorytmu SCORE

		Kobiety					Mężczyźni																	
		Niepalące		Palaczki			Wiek	Niepalący		Palacze														
Ciśnienie tętnicze skurczowe	180	7	8	9	10	12		13	15	17	19	22	Ciśnienie tętnicze skurczowe	180	14	16	19	22	26	28	30	35	41	47
	160	5	5	6	7	8	9	10	12	13	16	160		9	11	13	15	16	18	21	25	29	34	160
	140	3	3	4	5	6	6	7	8	9	11	140		6	8	9	11	13	13	15	17	20	24	140
	120	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	120		4	5	6	7	9	9	10	12	14	17	120
	180	4	4	5	6	7	8	9	10	11	13	180		9	11	13	15	18	18	21	24	28	33	180
	160	3	3	3	4	5	5	6	7	8	9	160		6	7	9	10	12	12	14	17	20	24	160
	140	2	2	2	3	3	3	4	5	5	6	140		4	5	6	7	9	8	10	12	14	17	140
	120	1	1	2	2	2	2	3	3	4	4	120		3	3	4	5	6	6	7	8	10	12	120
	180	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	180		6	7	8	10	12	12	13	16	19	22	180
	160	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	160		4	5	6	7	8	8	9	11	13	16	160
	140	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	140		3	3	4	5	6	5	6	8	9	11	140
	120	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	120		2	2	3	3	4	4	4	5	6	8	120
	180	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4	180		4	4	5	6	7	7	8	10	12	14	180
	160	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	160		2	2	2	3	3	5	6	7	8	10	160
	140	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	140		2	2	2	3	3	3	4	5	6	7	140
	120	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	120		1	1	2	2	2	2	3	3	4	5	120
180	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	180	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4	180		
160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	160	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	160		
140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	140	0	1	1	1	1	1	1	1	2	2	140		
120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	120		

4 5 6 7 8    4 5 6 7 8    4 5 6 7 8    4 5 6 7 8  
**Poziom cholesterolu całkowitego odwzorowany na skali**

Cholesterol całkowity	
Wartość w mg/dl	Liczba na skali
do 165	4
166 - 220	5
221 - 260	6
261 - 300	7
powyżej 300	8