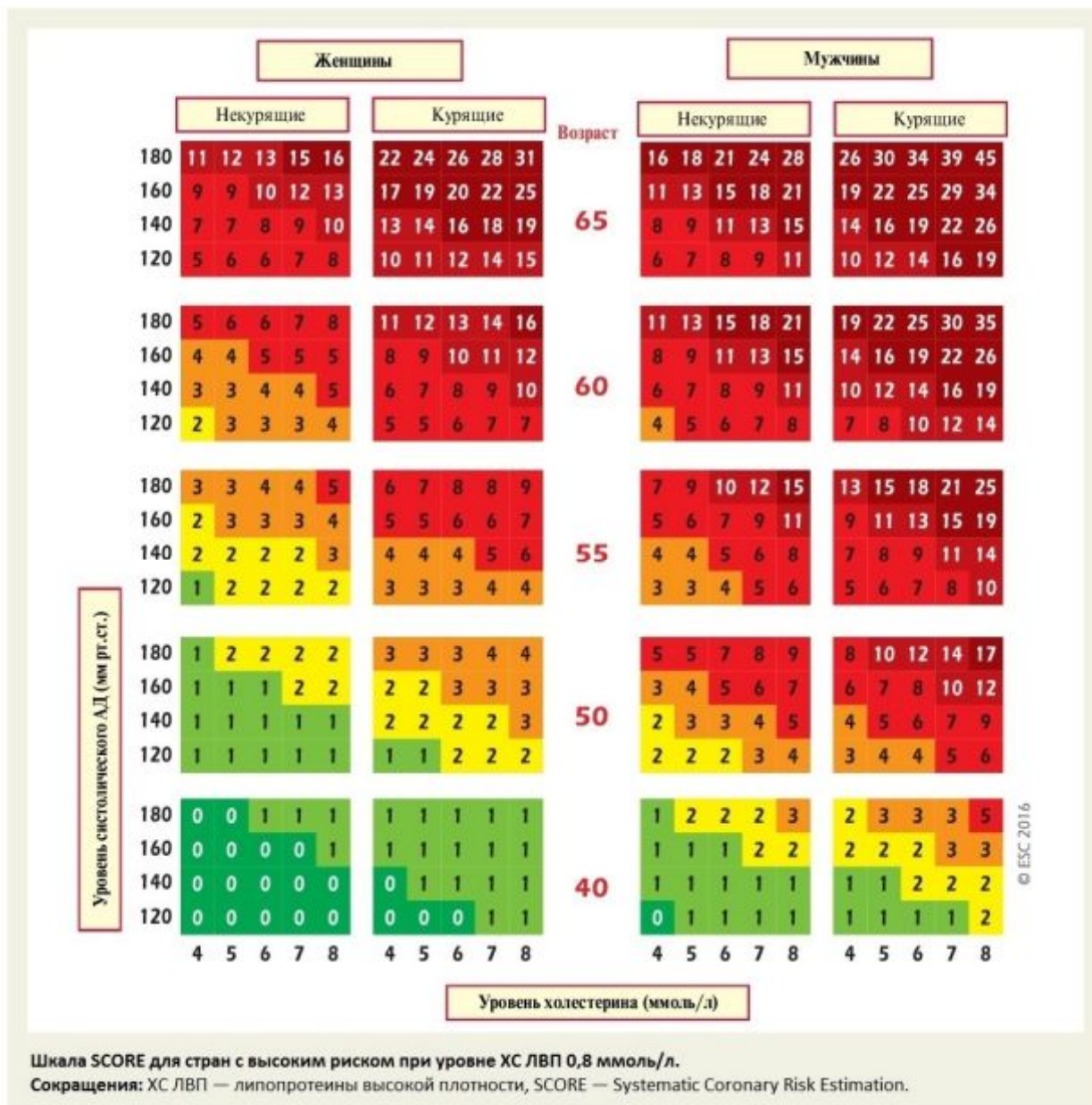
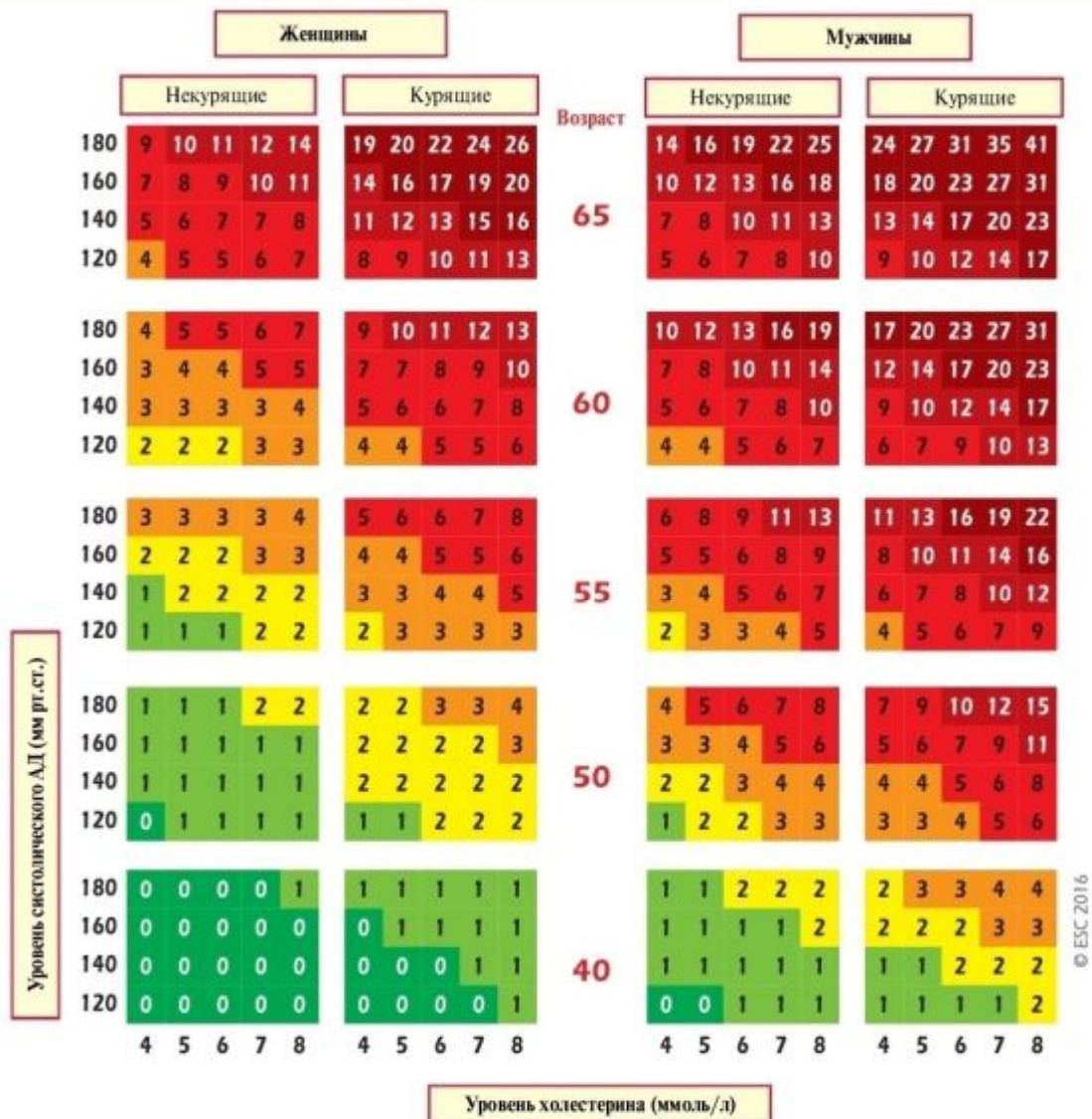


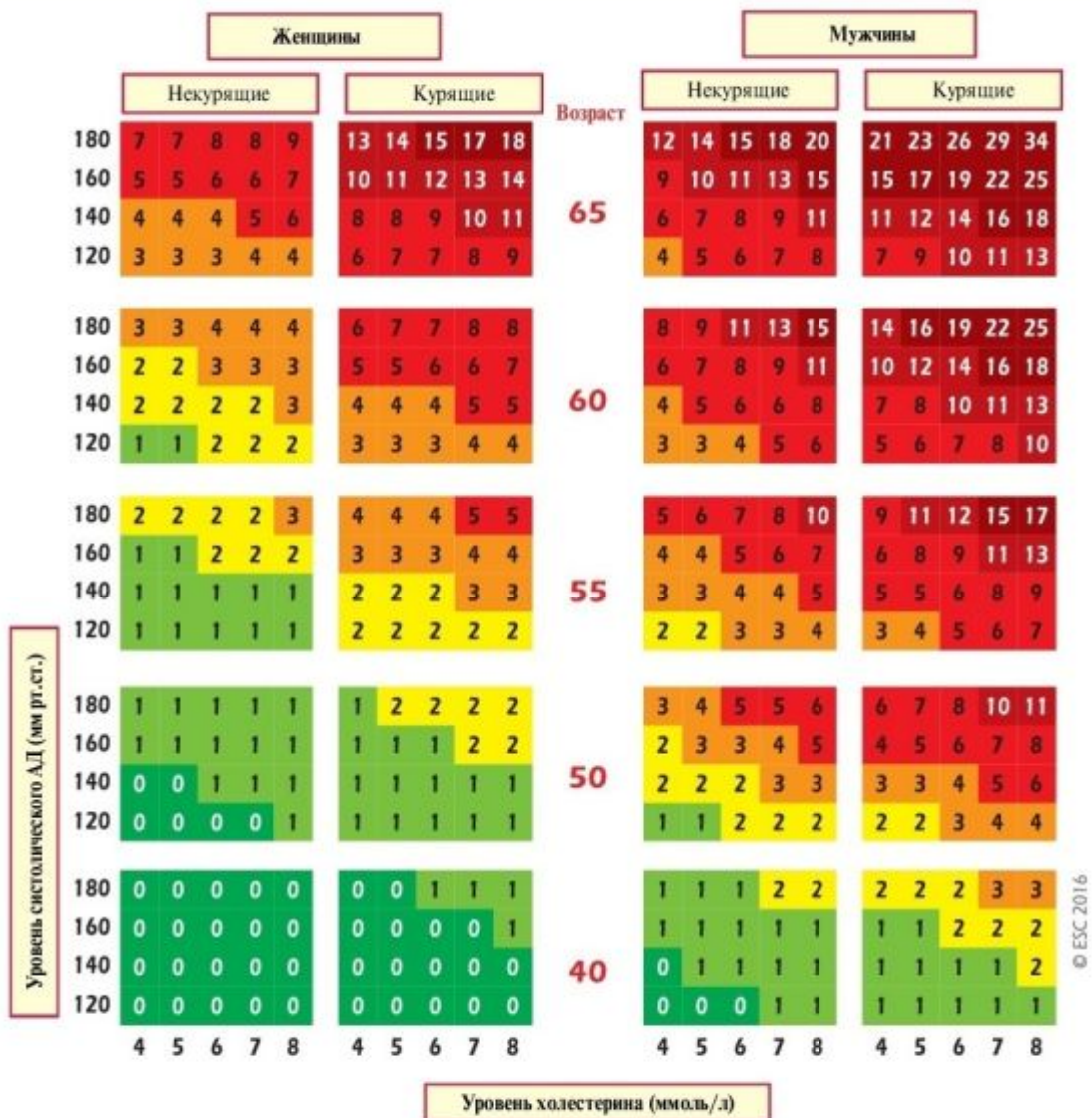
ПРИЛОЖЕНИЕ 1





Шкала SCORE для стран с высоким риском при уровне ХС ЛВП 1,0 ммоль/л.

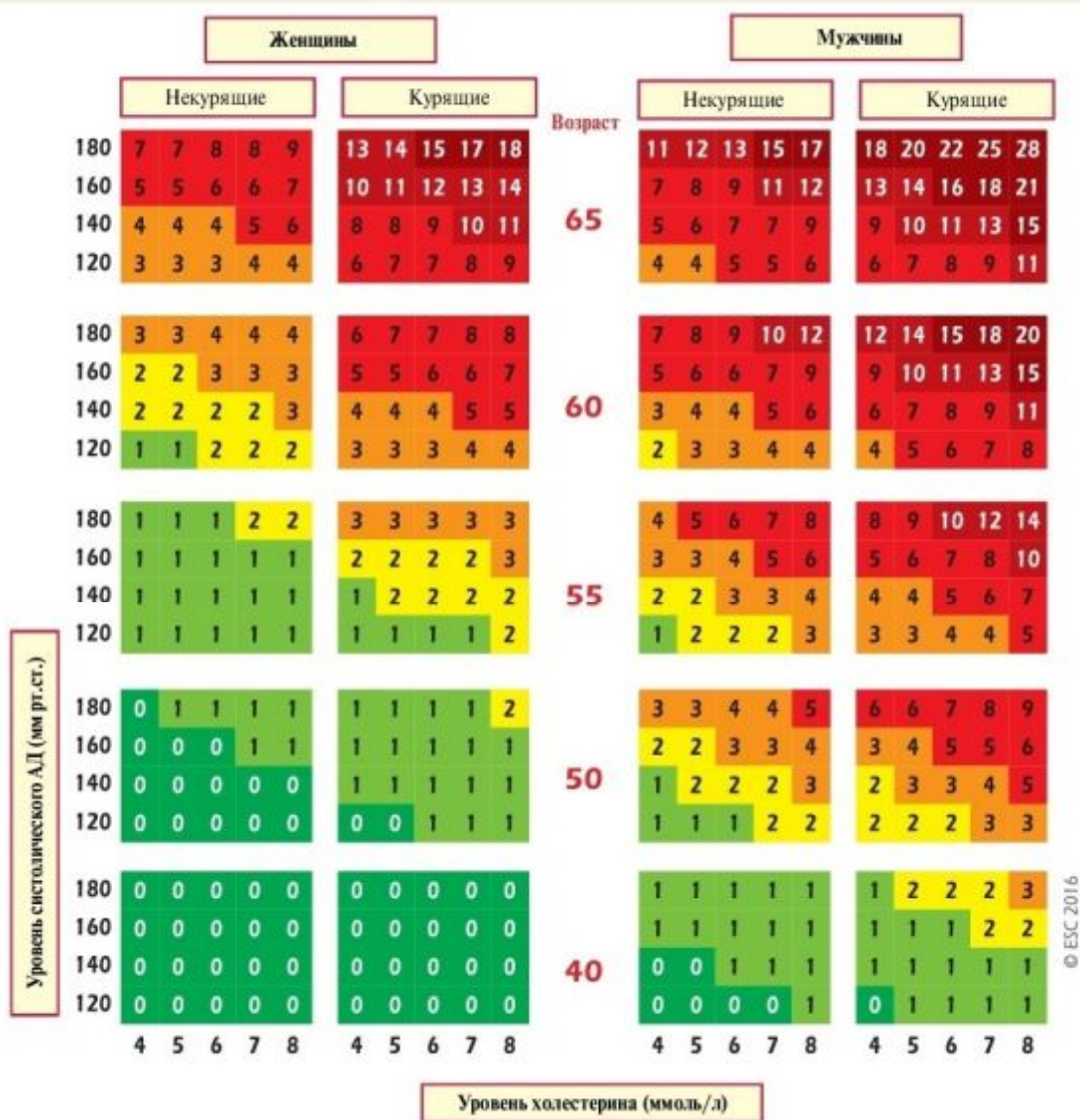
Сокращения: ХС ЛВП — липопротеины высокой плотности, SCORE — Systematic Coronary Risk Estimation.



© ESC 2016

Шкала SCORE для стран с высоким риском при уровне ХС ЛВП 1,4 ммоль/л.

Сокращения: ХС ЛВП — липопротеины высокой плотности, SCORE — Systematic Coronary Risk Estimation.



Шкала SCORE для стран с высоким риском при уровне ХС ЛВП 1,8 ммоль/л.

Сокращения: ХС ЛВП — липопротеины высокой плотности, SCORE — Systematic Coronary Risk Estimation.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ТЕСТ ФАГЕРСТРЕМА

Вопросы	Ответы	Баллы
Как скоро после того, как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 мин	3
	В течение 6-30 мин	2
	От 31 до 60 минут	1
	Более часа	0
Сложно ли Вам воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первой (утром)	1
	Всех остальных	0
Сколько сигарет вы выкуриваете в день?	10 или менее	0
	11 – 12	1
	21 – 30	2
	31 и более	3
Чаще Вы курите утром, в первые часы после пробуждения, а не в течение последующего дня?	Да	1
	Нет	0
Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0

Общее количество баллов:

0-3 балла. Если Ваш пациент набрал менее 4 баллов, ему вероятно удастся бросить курить не прибегая к медикаментозным средствам. Побудите его сделать этот шаг!

4-6 баллов. Если Ваш пациент набрал от 4 до 7 баллов, его зависимость от никотина можно оценить как среднюю. Собрав всю свою силу воли, пациент вполне способен бросить курить.

7-10 баллов. Если Ваш пациент набрал более 7 баллов, у него высокая степень зависимости от никотина. Следует подумать об использовании медицинских средств для того, чтобы помочь пациенту бросить курить.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Средние величины основного обмена взрослого населения России (ккал/сутки)

Мужчины (основной обмен)					Женщины (основной обмен)				
Масса тела, кг	18-29 лет	30-39 лет	40-59 лет	Старше 60 лет	Масса тела, кг	18-29 лет	30-39 лет	40-59 лет	Старше 60 лет
50	1450	1370	1280	1180	40	1080	1050	1020	960
55	1520	1430	1350	1240	45	1150	1120	1080	1030
60	1590	1500	1410	1300	50	1230	1190	1160	1100
65	1670	1570	1480	1360	55	1300	1260	1220	1160
70	1750	1650	1550	1430	60	1380	1340	1300	1230
75	1830	1720	1620	1500	65	1450	1410	1370	1290
80	1920	1810	1700	1570	70	1530	1490	1440	1360
85	2010	1900	1780	1640	75	1600	1550	1510	1430
90	2110	1990	1870	1720	80	1680	1630	1580	1500

Н О Р М Ы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 18 декабря 2008 года.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Содержание белка в основных пищевых продуктах

ПРОДУКТЫ	Белок, г/100 г Съедобной части	ПРОДУКТЫ	Белок, г/100 г Съедобной части
Говядина	18,9-20,2	Грибы сушеные (белые)	27,6
Баранина	16,3-20,8	Ядро ореха фундук	16,1
Свинина мясная	14,6	Мука пшеничная 1 сорт	10,6
Печень говяжья	17,4	Мука ржаная сеянная	6,9
Куры	18,2-20,8	Крупа манная	11,3
Утки	15,8-17,2	Крупа гречневая	12,6
Яйца куриные	12,7	Крупа рисовая	7,0
Колбаса вареная	12,2	Хлеб пшеничный	7,6-8,1
Сервелат	28,2	Хлеб ржаной	4,7-6,5
Сардельки свиные	10,1	Макаронные изделия в/с	10,4
Судак	19,0	Капуста белокочанная	1,8
Треска	17,5	Морковь	1,3
Навага	15,1-17,0	Свекла	1,7
Икра осетровых	36,0	Томаты	0,6
Молоко коровье	2,8	Картофель	2,0
Творог нежирный	18,0	Апельсины	0,9
Сыры (твердые)	19,0-31,0	Яблоки, груши	0,4
Соя	34,9	Смородина черная	1,0
Горох	23,0	Масло сливочное	0,6
Фасоль	22,3		

* Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания
Составители: Скурихин И.М., Тутельян В.А. 2007; 276с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Жиры: рекомендуемые нормы, типы, источники, эффективность в профилактике риска ССЗ

Тип	Рекомендуемая норма	Основные источники	Влияние на факторы риска ССЗ
Жиры Все	20-30%	Животные и растительные продукты	Избыток жира увеличивает риск возникновения алиментарно-зависимых ФР ССЗ – избыточной МТ, ДЛ, АГ
Насыщенные жирные кислоты (НЖК)	≤ 10%	Животные жиры мясных, молочных продуктов, сливочное масло, растительные масла: пальмовое и кокосовое	Увеличивают общий ХС и ХС ЛНП
Мононенасыщенные жирные кислоты (МНЖК)	10-13%	Оливковое, рапсовое, соевое масло Орехи, семечки, Авокадо	Уменьшает общий ХС и ХС ЛНП Благоприятно влияет на ХС ЛВП Меньше, чем ПНЖК влияет на перекисное окисление липидов
Полиненасыщенные жирные кислоты - ω-6	≤ 7%	Кукурузное, подсолнечное, льняное, конопляное масла	Уменьшает общий ХС и ХС ЛНП Увеличивает процессы перекисного окисления липидов
Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК)- ω-3	1- 2%	Рыба Льняное масло	Снижает ХС крови. В больших дозах снижает ТГ. Антитромботический, антиаритмогенный, противовоспалительные эффекты
Транс - жирные кислоты (ТЖК)	≤ 1%	Твердые сорта маргаринов Глубокая жарка Кексы, бисквиты, чипсы	Увеличивают общий ХС и ХС ЛНП, снижают ХС ЛВП

ПРИЛОЖЕНИЕ 6. Содержание жира в 100 г в некоторых животных продуктах в граммах

ПРОДУКТЫ	ЖИР	ПРОДУКТЫ	ЖИР
Телятина	1-2	Скумбрия в собственном соку	20
Говядина, куры	8-18	Кета, горбуша	5
Свинина, утки, гуси	30-50	Сардина, ставрида, сайра в масле	25
Жир животный	99	Шпроты, печень трески	3040
Шпик свиной	92	Консервы рыбные в томате	6-8
Почки, сердце, печень	2-4	Масло сливочное	75
Язык	15	Сыры твердые	30
Ветчина, окорок	20	Сулугуни	22
Колбаса вареная, сосиски	20-30	Брынза	20
Колбаса полукопченая	40	Мороженое: молочное	4
Колбаса сырокопченая	45	сливочное	10
Грудинка сырокопченая	70	пломбир	15
Корейка сырокопченая	50	эскимо	20
РЫБА			
Ледяная, судак, треска, щука	< 2	Шоколад	35
Карп, макрель, хек	2-4	Батончики	30
Окунь, сазан, сиг, скумбрия, стерлядь, сом	5-10	Ирис	7
Семга, осетр, сельдь	>10	Печенье сухое	5-10
Икра зернистая	10	Пряники, вафли	2
Икра минтая пробойная	2	Пирожное слоеное с кремом	40
Теша осетровая	25	Пирожное бисквитное с фруктовой начинкой	10
Балык	12	Пирожное песочное с фруктовой начинкой	20
Креветки	0,8	Торт бисквитный с кремом	15
Кальмары, крабы	< 1		

* Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания
Составители: Скурихин И.М., Тутельян В.А. 2007; 276с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7. Гликемический индекс продуктов

Гликемический индекс		Продукты
Высокий	70-100	Сахар, мед, конфеты, белый хлеб, попкорн, кукурузные, овсяные, пшеничные хлопья, белый рис, картофельное пюре, картофель-фри, сладкие газированные напитки, мороженое, сладости, кондитерские изделия
Средний	50-69	Сухофрукты, бананы, арбуз, свекла, каши с фруктами без сахара, коричневый рис, макароны, картофель отварной, хлеб ржаной и из муки грубого помола, цельнозерновой
Низкий	до 50	Остальные овощи и фрукты, молочные продукты, орехи, бобовые, шоколад

ПРИЛОЖЕНИЕ 8. Категории массы тела и рекомендации

Категория массы тела	ИМТ, кг/м ²	ОТ	Риск заболеваний, ассоциированных с ожирением	Рекомендации
Нормальная масса тела	18,5-24,9	-	средний	не увеличивать МТ придерживаться здорового образа жизни
Избыточная масса тела	25,0-29,9	мужчины <102 см женщины <88 см	умеренный	не увеличивать МТ придерживаться здорового образа жизни увеличение двигательной и физической активности
		мужчины ≥102 см женщины ≥88 см	высокий	редукция МТ модификация рациона питания увеличение двигательной и физической активности поведенческая терапия фармакотерапия
Ожирение I	30,0-34,9	мужчины <102 см женщины <88 см	высокий	редукция МТ модификация рациона питания увеличение двигательной и физической активности поведенческая терапия фармакотерапия
		мужчины ≥102 см женщины ≥88 см	очень высокий	редукция МТ модификация рациона питания увеличение двигательной и физической активности поведенческая терапия фармакотерапия
Ожирение II	35,0-39,9	-	очень высокий	редукция МТ модификация рациона питания увеличение двигательной и физической активности поведенческая терапия фармакотерапия хирургическое лечение
Ожирение III	≥40,0	-	чрезвычайно высокий	редукция МТ модификация рациона питания увеличение двигательной и физической активности поведенческая терапия фармакотерапия хирургическое лечение

ПРИЛОЖЕНИЕ 9. Методы определения общего и абдоминального ожирения

А. Определение общего ожирения

ИМТ

Расчет по формуле: $ИМТ = \text{масса тела (в кг)} : \text{рост (в м)}^2$

В. Определение абдоминального ожирения

Окружность талии

Техника измерения ОТ. Измерение проводится утром, натощак, после стула, пациент находится в положении стоя без обуви, сантиметровая лента накладывается параллельно полу на середине расстояния между нижним краем реберной дуги и верхним краем подвздошной кости

С. Измерение объема жировой массы тела

Биоимпедансный анализ состава тела

Толщина кожной складки

Д. Определение общего и абдоминального ожирения

Двухэнергетическая рентгеновская абсорбциометрия

Ультразвуковое исследование

Компьютерная томография

Магнитно-резонансная томография

ПРИЛОЖЕНИЕ 10. Расчет уровня основного обмена и общих суточных энергозатрат с учетом коэффициента физической активности

Расчет основного обмена (ОО) производится с учетом пола, возраста и данных антропометрии. Потребности в энергии увеличивается при беременности и грудном вскармливании в среднем на 15 и 25% соответственно, а также при адаптации к холодному климату в районах Крайнего Севера - в среднем на - 15%. Данные по ОО можно взять из справочных изданий [197] или произвести расчет с использованием формул [178]:

1. Формула Харриса-Бенедикта

для мужчин:

$$ОО = 66,47 + (13,75 \times \text{вес в кг}) + (5,0 \times \text{рост в сантиметрах}) - (6,77 \times \text{возраст в годах})$$

для женщин:

$$ОО = 655,1 + (9,56 \times \text{вес в кг}) + (1,85 \times \text{рост в сантиметрах}) - (4,67 \times \text{возраст в годах})$$

2. Формула Mifflin - St.Jeor [198]

для мужчин:

$$ОО = (10 \times \text{вес в кг}) + (6,25 \times \text{высота в см}) - (5 \times \text{возраст в годах}) + 5$$

для женщин:

$$ОО = (10 \times \text{вес в кг}) + (6,25 \times \text{рост в см}) - (5 \times \text{возраст в годах}) - 161$$

Для расчета величины общих суточных энергозатрат необходимо произвести умножение полученной величины ОО на коэффициент физической активности (КФА) [197]:

КФА – 1,4: лица с очень низкой ФА – работники преимущественно умственного труда

КФА – 1,6: лица с низкой ФА – работники занятые легким трудом

КФА – 1,9: лица средней ФА – работники труда средней тяжести

КФА – 2,2: лица с высокой ФА - работники тяжелого физического труда

КФА - 2,5: мужчины с очень высокой ФА – работники особо тяжелого физического труда

ПРИЛОЖЕНИЕ 11

Шкала субъективной оценки физической нагрузки (Шкала Борга¹)

Уровень нагрузки		Ощущения
6	Вообще без усилия	Очень просто Без усилия Нормальное дыхание Нет чувства усилия в руках или ногах
7		
8		
9	Легко	Небольшое усилие Дыхание глубже Возникает ощущение, что мышцы работают
10		
11	Трудновато	Среднее усилие Дыхание учащено и углублено
12		
13	Трудно	Чувствуется мышечная работа Можно слегка вспотеть Немного трудно говорить из-за частого дыхания
14	Тяжело	Тяжелая работа, одышка еще позволяет говорить Чувствуется, как сильно бьется сердце Потоотделение ++
15		
16		
17	Очень тяжело	Очень тяжелая работа Очень трудно говорить Сильная одышка Мышцы болят
18		
19	Крайне тяжело	Чувство напряжения в груди Потоотделение +++
20	Максимальное усилие	

¹Borg RPE scale
© Gunnar Borg, 1970, 1985, 1994, 1998

Госпитальная шкала тревоги и депрессии
(Hospital Anxiety and Depression Scale – HADS)

Данный вопросник поможет нам оценить Ваше состояние. Внимательно прочитав каждое утверждение, отметьте на бланке тот ответ, который наиболее соответствует Вашему состоянию в течение последней недели. Не задумывайтесь долго над ответом: обычно первая реакция является наиболее верной.

<p>Т Я ИСПЫТЫВАЮ НАПРЯЖЕННОСТЬ, МНЕ НЕ ПО СЕБЕ</p> <p>3 <input type="checkbox"/> Все время 2 <input type="checkbox"/> Часто 1 <input type="checkbox"/> Время от времени 0 <input type="checkbox"/> Совсем не испытываю</p>	<p>Д МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО Я СТАЛ ВСЕ ДЕЛАТЬ ОЧЕНЬ МЕДЛЕННО</p> <p>3 <input type="checkbox"/> Практически все время 2 <input type="checkbox"/> Часто 1 <input type="checkbox"/> Иногда 0 <input type="checkbox"/> Совсем нет</p>
<p>Т Я ИСПЫТЫВАЮ ВНУТРЕННЕЕ НАПРЯЖЕНИЕ ИЛИ ДРОЖЬ</p> <p>3 <input type="checkbox"/> Очень часто 2 <input type="checkbox"/> Часто 1 <input type="checkbox"/> Иногда 0 <input type="checkbox"/> Совсем не испытываю</p>	<p>Д ТО, ЧТО ПРИНОСИЛО МНЕ БОЛЬШОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ, И СЕЙЧАС ВЫЗЫВАЕТ У МЕНЯ ТАКОЕ ЖЕ ЧУВСТВО</p> <p>3 <input type="checkbox"/> Это совсем не так 2 <input type="checkbox"/> Лишь в очень малой степени это так 1 <input type="checkbox"/> Наверное, это так 0 <input type="checkbox"/> Определенно это так</p>
<p>Т Я ИСПЫТЫВАЮ СТРАХ, КАЖЕТСЯ, БУДТО ЧТО-ТО УЖАСНОЕ МОЖЕТ ВОТ-ВОТ СЛУЧИТЬСЯ</p> <p>3 <input type="checkbox"/> Определенно это так, и страх очень сильный 2 <input type="checkbox"/> Да, это так, но страх не очень сильный 1 <input type="checkbox"/> Иногда, но это меня не беспокоит 0 <input type="checkbox"/> Совсем не испытываю</p>	<p>Д Я НЕ СЛЕЖУ ЗА СВОЕЙ ВНЕШНОСТЬЮ</p> <p>3 <input type="checkbox"/> Определенно это так 2 <input type="checkbox"/> Я не уделяю этому столько времени, сколько нужно 1 <input type="checkbox"/> Может быть, я стал меньше уделять этому внимания 0 <input type="checkbox"/> Я слежу за собой так же, как и раньше</p>
<p>Т Я ИСПЫТЫВАЮ НЕУСИДЧИВОСТЬ, СЛОВНО МНЕ ПОСТОЯННО НУЖНО ДВИГАТЬСЯ</p> <p>3 <input type="checkbox"/> Определенно это так 2 <input type="checkbox"/> Наверное, это так 1 <input type="checkbox"/> Лишь в некоторой степени это так 0 <input type="checkbox"/> Совсем не испытываю</p>	<p>Д Я СПОСОБЕН РАССМЕЯТЬСЯ И УВИДЕТЬ В ТОМ ИЛИ ИНОМ СОБЫТИИ СМЕШНОЕ</p> <p>3 <input type="checkbox"/> Совсем не способен 2 <input type="checkbox"/> Лишь в очень малой степени это так 1 <input type="checkbox"/> Наверное, это так 0 <input type="checkbox"/> Определенно это так</p>
<p>Т БЕСПОКОЙНЫЕ МЫСЛИ КРУТЯТСЯ У МЕНЯ В ГОЛОВЕ</p> <p>3 <input type="checkbox"/> Постоянно 2 <input type="checkbox"/> Большую часть времени 1 <input type="checkbox"/> Время от времени и не так часто 0 <input type="checkbox"/> Только иногда</p>	<p>Д Я СЧИТАЮ, ЧТО МОИ ДЕЛА (ЗАНЯТИЯ, УВЛЕЧЕНИЯ) МОГУТ ПРИНЕСТИ МНЕ ЧУВСТВО УДОВЛЕТВОРЕНИЯ</p> <p>3 <input type="checkbox"/> Совсем так не считаю 2 <input type="checkbox"/> Значительно меньше, чем обычно 1 <input type="checkbox"/> Да, но не в той степени, как раньше 0 <input type="checkbox"/> Точно также, как и обычно</p>
<p>Т У МЕНЯ БЫВАЕТ ВНЕЗАПНОЕ ЧУВСТВО ПАНИКИ</p> <p>3 <input type="checkbox"/> Очень часто 2 <input type="checkbox"/> Довольно часто 1 <input type="checkbox"/> Не так уж часто 0 <input type="checkbox"/> Совсем не бывает</p>	<p>Д Я ИСПЫТЫВАЮ БОДРОСТЬ</p> <p>3 <input type="checkbox"/> Совсем не испытываю 2 <input type="checkbox"/> Очень редко 1 <input type="checkbox"/> Иногда 0 <input type="checkbox"/> Практически все время</p>
<p>Т Я ЛЕГКО МОГУ СЕСТЬ И РАССЛАБИТЬСЯ</p> <p>3 <input type="checkbox"/> Совсем не могу 2 <input type="checkbox"/> Лишь изредка это так 1 <input type="checkbox"/> Наверное, это так 0 <input type="checkbox"/> Определенно это так</p>	<p>Д Я МОГУ ПОЛУЧИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ХОРОШЕЙ КНИГИ, РАДИО-ИЛИ ТЕЛЕПРОГРАММЫ</p> <p>3 <input type="checkbox"/> Очень редко 2 <input type="checkbox"/> Редко 1 <input type="checkbox"/> Иногда 0 <input type="checkbox"/> Часто</p>

Критерии тревоги/депрессии по HADS

Рассчитывается суммарный показатель по подшкале тревоги (Т) и подшкале депрессии (Д):

0 – 7 норма

8 – 10 субклинически выраженная тревога/депрессия

≥ 11 клинически выраженная тревога/депрессия

ПРИЛОЖЕНИЕ 13

Опросник по состоянию здоровья PHQ-2

ФИО _____ Возраст _____

Как часто Вас беспокоили проблемы <u>за последние 2 недели?</u>	Ни разу	Несколько дней	Более половины времени	Почти каждый день
У Вас был снижен интерес или удовольствие от выполнения ежедневных дел	0	1	2	3
У Вас было плохое настроение, Вы были подавлены или испытывали чувство безысходности	0	1	2	3

Опросник по состоянию здоровья PHQ-9

ФИО _____ Возраст _____

	Как часто Вас беспокоили следующие проблемы за последние 2 недели?	Ни разу	Несколько дней	Более половины времени	Почти каждый день
1	У Вас был снижен интерес или удовольствие от выполнения ежедневных дел	0	1	2	3
2	У Вас было плохое настроение, Вы были подавлены или испытывали чувство безысходности	0	1	2	3
3	Вам было трудно заснуть или у Вас прерывистый сон, или Вы слишком много спали	0	1	2	3
4	Вы были утомлены или у Вас было мало сил	0	1	2	3
5	У вас плохой аппетит или Вы переедали	0	1	2	3
6	Вы плохо о себе думали: считали себя неудачником (неудачницей) или были разочарованы, или считали, что подвели семью	0	1	2	3

7	Вам было трудно сосредоточиться на каждодневных делах таких как, чтение газет или просмотр передач	0	1	2	3
8	Вы двигались или говорили так медленно, что другие это отмечали, или наоборот, Вы были настолько суетливы или беспокойны, что двигались гораздо больше обычного	0	1	2	3
9	Вас посещали мысли о том, что Вам лучше было бы умереть, или о том, чтобы причинить себе какой-либо вред	0	1	2	3
Суммируйте:					
Итого:					

Итоговая оценка выраженности депрессии по опроснику PHQ-9 (суммарный балл)

Минимальная депрессия	Легкая депрессия	Умеренная депрессия	Тяжелая депрессия	Крайне тяжелая депрессия
1-4 балла	5-9 баллов	10-14 баллов	15-19 баллов	20-27 баллов