Fact Sheet: Il-Proġett SCORE

Din il-*fact sheet* turi kif fatturi ta' riskju jinfluwenzaw b'mod qawwi lis-saħħa u lill-medja tal-għomor tal-ħajja (*life expectancy*), u x'jista' jagħmel dak li jkun b'mod attiv biex inaqqashom. B'titjib sinifikanti tal-fatturi li jinfluwenzawhom, persuna tista' ttejjeb saħħitha u l-medja tal-għomor tal-ħajja tagħha. Pereżempju, il-metodu ta' valutazzjoni tar-riskju magħruf bħala '**S**ystematic **CO**ronary **R**isk **E**valuation **Project'** (Proġett SCORE) huwa għodda sempliċi biex tbassar imwiet relatati ma' problemi tal-qalb jew taċ-ċirkolazzjoni (mard kardjovaskulari fatali li bl-Ingliż hu magħruf bħala CVD – *fatal* ***c****ardio****v****ascular* ***d****isease*) fuq perjodu ta' 10 snin.

L-informazzjoni tal-Proġett SCORE hi bbażata fuq kollezzjonijiet nazzjonali ta' *data* mill-Ewropa, miġbura mingħand madwar 250,000 ruħ, u hu stmat li tkopri 3 miljun *patient-year* ta' *follow-up.*
Id-*data* hi bbażata fuq dawn il-fatturi ta' riskju:

- Sess/Generu
- Età
- Vizzju tat-tipjip
- Pressjoni fid-demm (partikularment dik sistolika-dak in-numru ta' fuq)
- Total tal-livelli tal-kolesterol.

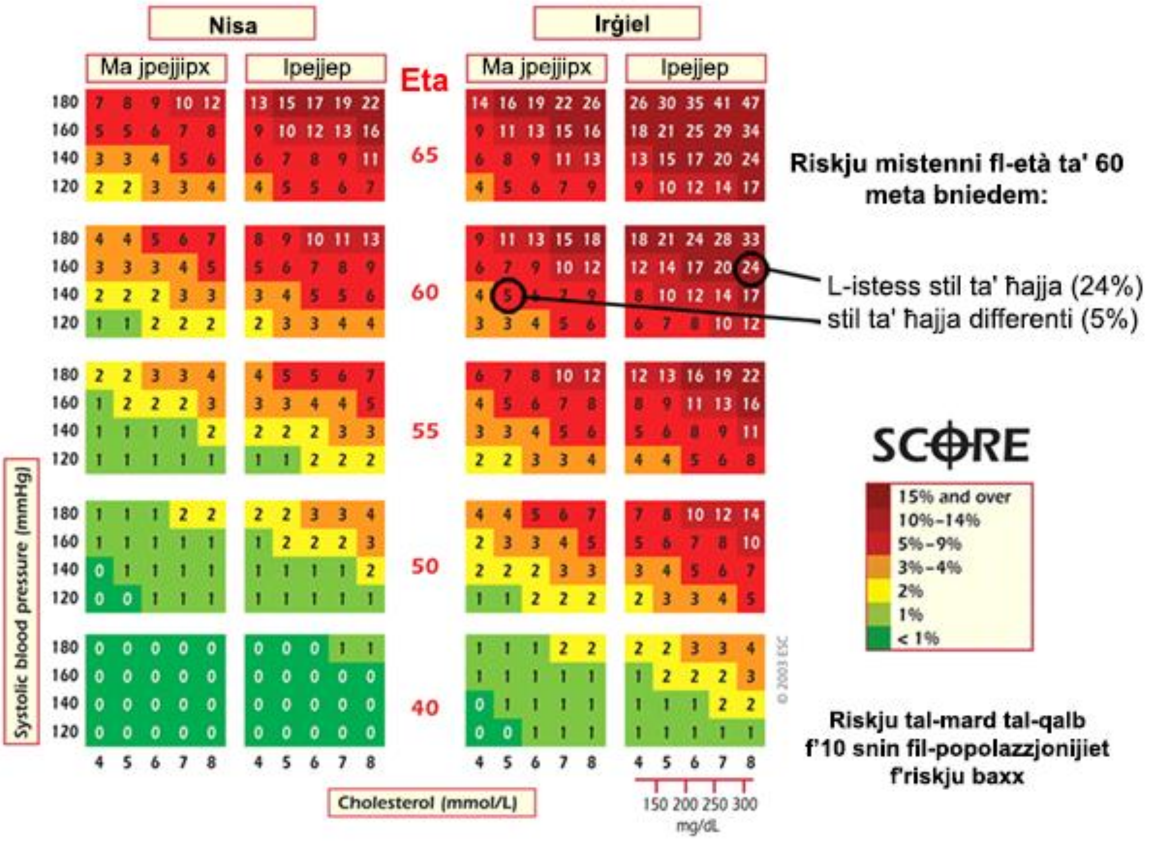
F'sitwazzjoni ta' riskju għoli, il-limitu hu definit bħala ≥ 5% (ogħla minn jew daqs 5 fil-mija); li jfisser li 5 persuni jew aktar minn kull 100 se jmutu fi żmien 10 snin.

Nieħdu eżempju:
Raġel ta' 40 sena, li jpejjep, imur għand it-tabib tiegħu għal viżta ta' rutina. L-eżami tat-tabib juri li:

- Il-pressjoni tad-demm tiegħu hi 160 (sistoliku)/90(dijastoliku) (mm Hg) – pressjoni tad-demm normali tkun fil-livell ta' bejn 90/60 u 140/90 (mm Hg).
- Il-livell tal-kolesterol hu 8 (mmol/L) – livell normali tal-kolesterol ikun ta' inqas minn 5.2 (mmol/L).

Meta tapplika dawn iċ-ċifri lill-kalkolu tal-iSCORE (ara **Tabella 1**) jirriżulta li r-riskju li dan ir-raġel jiżviluppa marda kardjovaskulari fatali (*fatal* CVD) hu ta' 3% fuq perjodu ta' 10 snin. Ejja ngħidu li dan l-individwu ma jbiddilx l-istil ta' ħajja li qed jgħix u jkompli bl-istess stil ta' ħajja. F'dan il-każ jista' jiġi mbassar li fl-età ta' 60 sena r-riskju ta' CVD jiżdied b'mod drammatiku għal 24%. Fi kliem ieħor, 24 minn kull 100 persuna b'riskju bħal dan, imutu.

CC BY NC SA



Abbażi ta' din l-informazzjoni, it-tabib u r-raġel ta' 40 sena għandhom jaqblu fuq azzjonijiet preventivi li jwasslu għal titjib fl-istat tas-saħħa tar-raġel, bħal:

- pariri dwar id-dieta u bidliet fid-dieta
- pjan għal attività fiżika
- deċiżjoni li r-raġel jieqaf ipejjep u għajnuna biex jieqaf ipejjep, u
- preskrizzjoni ta' mediċini.

Ejja ngħidu li jaqblu fuq pjan, u r-raġel ta' 40 sena jsegwih. Ibiddel l-istil ta' ħajja li kien qed jgħix u ta' 60 sena jirritorna għand it-tabib. Illum m'għadux ipejjep, u d-*data* ġdida dwar saħħtu turi li:

- Il-pressjoni fid-demm issa tinsab fil-livell ta' 140/80 (mm hg) – jiġifieri f'livelli normali.
- Il-livell tal-kolesterol naqas għal 5 (mmol/l) – dan ukoll hu f'livelli normali.

Bl-użu tal-metodu SCORE (**ara Tabella 1**), ir-riskju ta' mard kardjovaskulari fatali issa niżel għal 5%, li hu ħafna aħjar mill-24% mbassrin kieku m'għamilx il-bidliet meħtieġa fl-istil ta' ħajja li kien qed jgħix. Issa hu importanti li dan ir-raġel ikompli jsegwi l-istil ta' ħajja b'saħħitha li adotta biex inaqqas kemm jista' jkun ir-riskju ta' mard kardjovaskulari fatali aktar ma jixjieħ.

Tabella 1: **Kalkolu SCORE li jipprevedi r-riskju totali ta' mard kardjovaskulari fatali (*fatal* CVD) fuq perjodu ta' 10 snin ibbażat fuq sess, età, tipjip, pressjoni sistolika tad-demm u total tal-livelli tal-kolesterol (Sors: Soċjetà Ewropea tal-Kardjoloġija)**

Dan l-eżempju juri kif il-fatturi differenti bħas-sess, l-età, it-tipjip, il-livelli tal-kolesterol, u l-pressjoni fid-demm jinfluwenzaw ir-riskju ta' mard kardjovaskulari fatali. Bl-użu tal-metodu SCORE it-tabib jista' juri lill-pazjent stampa ta' xi jkunu l-konsegwenzi jekk ma jinbidlux il-

CC BY NC SA

vizzji jew l-istili tal-ħajja matul iż-żmien. Il-pazjent u t-tabib imbagħad jistgħu jaħdmu flimkien biex ifasslu pjan li jekk ikun segwit jista' jwassal għal titjib sinifikanti tal-fatturi li jinfluwenzaw is-saħħa u l-medja tal-għomor tal-ħajja, bir-riżultat li jonqos ir-riskju ta' CVD fatali.

Referenzi

1. Linji-Gwida Ewropej dwar il-prevenzjoni minn mard kardjovaskulari fil-prattika klinika (2012). *European Heart Journal* 33, 1635-1701.

CC BY NC SA