

Узнайте свои показатели кровяного давления

Узнайте свои показатели КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ и запишите их!

- ◆ Узнайте свои показатели кровяного давления у своего доктора или медсестры.
- ◆ **Запишите их.**
- ◆ Ваши показатели улучшатся, если Вы будете выполнять указания Вашего доктора и будете вносить положительные изменения в Ваш образ жизни.

Что означают показатели:

КАТЕГОРИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ	СИСТОЛИЧЕСКОЕ, в мм рт. ст. (верхнее значение)		ДИАСТОЛИЧЕСКОЕ, в мм рт. ст. (нижнее значение)
НОРМАЛЬНОЕ Отличное! Именно таким должен быть показатель нормального кровяного давления.	НИЖЕ 120	и	НИЖЕ 80
ПОВЫШЕННОЕ Здесь стоит задуматься. Измените свой образ жизни, чтобы Ваше кровяное давление не переросло в гипертонию.	120–129	и	НИЖЕ 80
ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (ГИПЕРТОНИЯ) 1 СТЕПЕНИ Ваше кровяное давление высокое. Вам следует обратиться к вашему медицинскому провайдеру.	130–139	или	80–89
ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (ГИПЕРТОНИЯ) 2 СТЕПЕНИ Ваше кровяное давление очень высокое. Обратитесь за медицинской помощью уже сейчас.	140 ИЛИ ВЫШЕ	или	90 ИЛИ ВЫШЕ
ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ (Нужна срочная медицинская помощь) Ваше кровяное давление слишком высокое. Звоните в 911 прямо сейчас.	ВЫШЕ 180	и (или)	ВЫШЕ 120

По материалам American Heart Association (Американская ассоциация сердца). Создано при поддержке Heart Disease, Stroke and Diabetes Prevention Program (Программы по профилактике заболеваний сердца, инсульта и диабета), Washington State Department of Health (Департамент здравоохранения штата Вашингтон)

* Совет по сохранению здоровья от Программы по профилактике заболеваний сердца, инсульта и диабета, Департамент здравоохранения штата Вашингтон