

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 кровяного давления	Систолическое мм рт.ст. (верхний показатель)		Диастолическое мм рт.ст. (нижний показатель)
Нормальное Отличное! Именно таким должен быть показатель нормального кровяного давления.*	Меньше чем 120	И	Меньше чем 80
Пригипертония Здесь стоит задуматься. Измените свой образ жизни, чтобы Ваше кровяное давление не переросло в гипертонию.*	120 – 139	ИЛИ	80 – 89
Высокое кровяное давление (Гипертония) Стадия 1 Ваше кровяное давление высокое. Вам следует обратиться к вашему медицинскому провайдеру.*	140 – 159	ИЛИ	90 – 99
Высокое кровяное давление (Гипертония) Стадия 2 Ваше кровяное давление очень высокое. Обратитесь за медицинской помощью уже сейчас.*	160 или выше	ИЛИ	100 или выше
Гипертонический криз (Нужна срочная медицинская помощь) Ваше кровяное давление слишком высокое. Звоните в 911.*	Выше чем 180	ИЛИ	Выше чем 110

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