

Asinsspiediena kategorijas

Ko nozīmē Jūsu mērījuma rezultāts?

Optimāls asinsspiediens

<120 un <80 mmHg

Lieliski! Turpiniet veselīgu dzīvesveidu.

Normāls asinsspiediens

120-129 un 80-84 mmHg

Labs rezultāts. Uzturiet veselīgu dzīvesveidu.

Augsti normāls

130-139 un/vai 85-89 mmHg

Paaugstināts risks. Ievērojiet dzīvesveida izmaiņas.

1. pakāpes hipertensija

140-159 un/vai 90-99 mmHg

Konsultējieties ar ārstu. Nepieciešamas izmaiņas.

2. pakāpes hipertensija

160-179 un/vai 100-109 mmHg

Obligāti jāapmeklē ārsts. Var būt nepieciešami medikamenti.

3. pakāpe / Krīze

≥180 un/vai ≥120 mmHg

NOPIETNI! Ja ir simptomi — nekavējoties sauciet 113.

Svarīgi atcerēties:

- Mērījumu veiciet miera stāvoklī, sēdus pozā
- Pirms mērīšanas 30 min nelietot kofeīnu un nesmēķēt
- Vienmēr mēriet vienā laikā (labāk no rīta)
- Veiciet 2-3 mērījumus ar 1-2 min intervālu