

## Οι ιδανικές τιμές της αρτηριακής πίεσης: Δείτε αν κινδυνεύετε (πίνακας)

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Η αρτηριακή πίεση εκφράζεται με τη βοήθεια δύο τιμών, της συστολικής και της διαστολικής πίεσης.**

Η συστολική πίεση είναι ο πρώτος αριθμός που εμφανίζεται στη μέτρηση και αφορά στην πίεση που ασκείται στις αρτηρίες όταν χτυπά η καρδιά, δηλαδή όταν συστέλλεται ο καρδιακός μυς.

Η διαστολική πίεση είναι ο δεύτερος αριθμός που εμφανίζεται στη μέτρηση και η τιμή της είναι πάντοτε μικρότερη από αυτή της συστολικής πίεσης. Μετρά την πίεση που ασκείται στις αρτηρίες όταν ο καρδιακός μυς αναπαύεται μεταξύ των παλμών και γεμίζει με αίμα.

Δείτε ποιες είναι οι κατηγορίες αξιολόγησης της αρτηριακής πίεσης σύμφωνα με τον Αμερικανικό Σύλλογο για την Καρδιά.

Κατηγορία	Συστολική mm Hg		Διαστολική mm Hg
Φυσιολογική πίεση	κάτω από 120	και	κάτω από 80
Προ-υπέρταση	120-139	ή	80-89
Υψηλή πίεση (υπέρταση) Στάδιο 1	140-159	ή	90-99
Υψηλή πίεση (υπέρταση) Στάδιο 2	160 και πάνω	ή	100 και πάνω
Υπερτασική κρίση (επείγον περιστατικό)	πάνω από 180	ή	πάνω από 110

Πηγή: [onmed.gr](http://onmed.gr)