

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

Πηγή: [onmed.gr](http://onmed.gr)