

Verenpaineen tavoitearvot

Nuoret aikuiset alle 120/80 mmHg

Aikuiset alle 130/85 mmHg

Verenpaineen luokittelu	Yläpaine eli systolinen verenpaine (mmHg)	Alapaine eli diastolinen verenpaine (mmHg)
Normaali	alle 130	alle 85
Tyydyttävä	130-139	85-89
Lievästi kohonnut	140-159	90-99
Kohtalaisesti kohonnut	160-179	100-109
Huomattavasti kohonnut	yli 180	yli 110

- Jos verenpaineesi on korkeampi kuin **140/90 mmHg**, tulee uusintamittaukset tehdä 2kk sisällä. Kiinnitä huomiota ruoka-, alkoholinkäyttö- ja liikuntatottumuksiisi.
- Jos verenpaine on **kohtalaisesti koholla**, tulee kontrollimittaukset tehdä 1kk sisällä ja jos verenpaine on **huomattavasti koholla**, 1-2 viikon sisällä. Näissäkin tapauksissa sinun tulee kiinnittää huomioita elintapoihisi.
- Mikäli verenpaineesi ylittää yllämainitut lukemat toistetuissa mittauksissa, vaatii tilanne lisätutkimuksia. Hakeudu oman terveysasemasi sairaanhoitajan vastaanotolle.

Lähteet: www.kaypahoito.fi