



# Verenpainetaulukko

Jos tiedät ylä- ja alapaineesi, voit tarkistaa taulukosta onko verenpaineesi koholla.

Luokka	Systolinen (mmHg)	Diastolinen (mmHg)
Optimaalinen	< 120	< 80
Normaali	120–129	80–84
Tyydyttävä, "korkea normaali"	130–139	85–89
Lievästi kohonnut	140–159	90–99
Kohtalaisesti kohonnut	160–179	100–109
Huomattavasti kohonnut	≥ 180	≥ 110

## HUOMIOI MYÖS YKSILÖLLISET HOITOTAVOITTEET:

**Diabeetikot:** alle 140/80 mmHg (kotitaso alle 135/75 mmHg)

**Diabetekseen liittyvä munuaissairaus (nefropatia):**

alle 130/80 mmHg (kotitaso alle 125/75 mmHg)

yksilöllisen arvion mukaan, kun munuaissairauteen liittyy albumiinin erittyminen virtsaan.

**Yli 80-vuotiaat:** alle 150/90 mmHg (kotitaso alle 140/85 mmHg)