

ОРИЕНТИРЫ ПО АРТЕРИАЛЬНОМУ ДАВЛЕНИЮ

Артериальное давление (категория)	Верхнее артериальное давление	Нижнее артериальное давление	Что предпринимать?
Гипотония	ниже 100	ниже 60	Контроль врача
Оптимальное давление	100..120	60..80	Самостоятельный контроль
Нормальное давление (норма АД)	120..130	80..85	Самостоятельный контроль
Высокое нормальное давление	130..140	85..90	Самоконтроль, изменение образа жизни
Умеренная гипертензия	140..160	90..100	На консультацию к врачу-кардиологу
Гипертензия средней тяжести	160..180	100..110	На консультацию к врачу-кардиологу
Тяжелая гипертензия	более 180	более 110	На консультацию к врачу-кардиологу

КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ С ПОМОЩЬЮ ПЕДОМЕТРА (ШАГОМЕРА)

менее 5000 шагов в день	характеризует образ жизни как «сидячий»
5000-7499 шагов в день	показатель не включает спорт и физические нагрузки и считается «малоактивным»
7500-9999 шагов в день	включает некоторые физические нагрузки или ходьбу (и/или работу, требующую больше ходьбы) и считается «отчасти активным»
10 000 и более шагов в день	характеризуют образ жизни человека как «активный»