



Proiect cofinanțat din Programul Operațional Capital Uman 2014-2020  
Axa prioritară 5: „ Dezvoltare locala plasata sub responsabilitatea comunitatii”  
Titlu proiect: „ Masuri integrate de combaterea a marginalizarii si excluziunii sociale in comuna  
Desa”  
Cod contract: POCU/827/5/2-140917  
Beneficiar: Comuna Desa  
Partener: Scoala Gimnaziala Desa

#### MATERIAL DE INFORMARE

## Care sunt valorile normale ale tensiunii, conform vârstei.

**Hipertensiunea arterială apare la orice vârstă, atât în cazul bărbaților, cât și în cazul femeilor. De aceea, este important să știți care sunt valorile normale ale tensiunii arteriale.**

Tensiunea arterială este presiunea exercitată de către sânge asupra pereților arterelor atunci când inima bate și atunci când inima se odihnește. Se măsoară în milimetri coloană de mercur (mmHg).



**Hipertensiune nu înseamnă tensiune emoțională excesivă, deși stresul poate crește temporar tensiunea arterială.**

Potrivit experților cardiologi, începând cu vârsta de 20 de ani, fiecare persoană ar trebui să își măsoare tensiunea cel puțin o dată la doi ani. Dacă valorile tensiunii sistolice și tensiunii diastolice depășesc 120 cu 80 mmHg, vizitele la medic ar trebui să fie mai dese. Riscul apariției hipertensiunii, precum și probabilitatea pericolelor cu care vine la pachet aceasta crește după vârsta de 45-50 de ani. Sedentarismul, fumatul, consumul excesiv de sare, lipsa de potasiu, lipsa de vitamina D, consumul excesiv de alcool și stresul pot favoriza apariția bolii.

Conform floaredetei.ro, tensiunea se poate modifica constant, odată cu schimbările de postură, în timpul exercițiilor fizice, în timpul somnului, în situații stresante. În cazul în care tensiunea crește, iar valorile peste medie rămân constante, medicul va depista acest lucru în urma mai multor monitorizări ale tensiunii.



shutterstock.com · 1291213882

În cazul adulților, valorile tensiunii sistolice care anunță starea de prehipertensiune sunt situate între 120 și 139 mmHg, în timp ce valorile tensiunii diastolice se încadrează între 80 și 89 mmHg. Primul stadiu de hipertensiune este atins atunci când tensiunea sistolică este cuprinsă între 140-159 mmHg, iar tensiunea diastolică între 90-99 mmHg. Al doilea prag al hipertensiunii este atins când tensiunea diastolică depășește 160 mmHg, iar tensiunea diastolică este egală cu 100 mmHg sau mai mare.

Persoanele a căror tensiune sistolică este mai mare de 180 mmHg, iar tensiunea diastolică depășește 110 mmHg intră în criză hipertensivă și necesită ajutor urgent din partea medicilor.

## **Valori normale ale tensiunii, valori mici și valori mari :**

14 – 19 ani => Tensiune mică - 105/73 ; Tensiune normală – 117/77 ; Tensiune mare – 120/81;

20 – 24 ani => Tensiune mică - 108/75 ; Tensiune normală – 120/79 ; Tensiune mare – 120/81;

25 – 29 ani => Tensiune mică - 109/76 ; Tensiune normală – 121/80 ; Tensiune mare – 133/84;

30 – 34 ani => Tensiune mică - 110/77 ; Tensiune normală – 122/81 ; Tensiune mare – 134/85;

35 – 39 ani => Tensiune mică - 111/78 ; Tensiune normală – 123/82 ; Tensiune mare – 135/86;

40 – 44 ani => Tensiune mică - 112/79 ; Tensiune normală – 125/83 ; Tensiune mare – 137/87;

45 – 49 ani => Tensiune mică - 115/80 ; Tensiune normală – 127/84 ; Tensiune mare – 139/88;

50 – 54 ani => Tensiune mică - 116/81 ; Tensiune normală - 129/85 ; Tensiune mare - 142/89;

55 – 59 ani => Tensiune mică - 118/82 ; Tensiune normală – 131/86 ; Tensiune mare – 144/90;

60 – 64 ani => Tensiune mică - 121/83 ; Tensiune normală – 134/87 ; Tensiune mare – 147/91.

