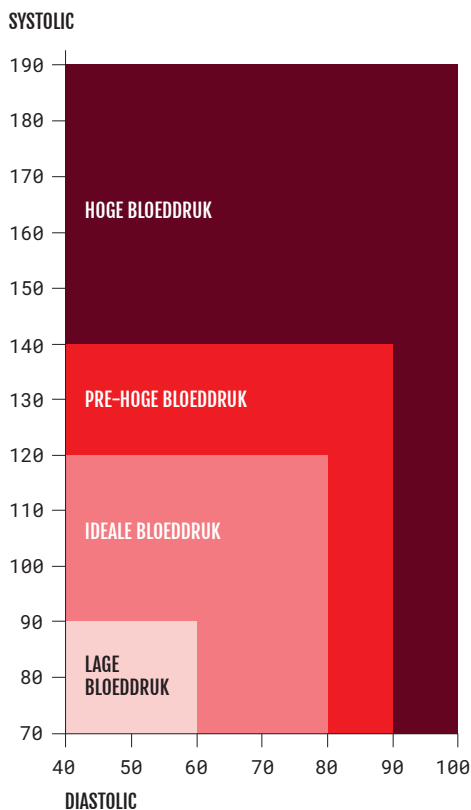


BLOEDDRUKCIJFERS UITGELEGD



WAT GEBEURT ER NU?

U hebt uw bloeddrukmeting, nu om te begrijpen wat het nummer u vertelt. Een bloeddrukmeting bestaat uit twee cijfers:

SYSTOLIC - Het eerste getal, dat de druk in de slagaders aangeeft wanneer het hart klopt.

DIASTOLIC - Het tweede getal, dat de druk in de slagaders aangeeft wanneer het hart zich tussen de slagen ontspant.

Als het eerste getal 110 is en het tweede getal 70, wordt dit geschreven als 110/70. De bloeddruk wordt gemeten in millimeter kwik (mmHg), dus de aflezing is 110/70 mmHg of kan worden aangeduid als 110 over 70.

ALS ALGEMENE GIDS:

140/90 MMHG OF HOGER

U HEEFT MOGELIJK HOGE

BLOEDDRUK Begin met het aanbrengen van veranderingen in levensstijl en raadpleeg zo snel mogelijk een arts.

120/80MMHG TOT 140/90MMHG

MET RISICO OP HET ONTWIKKELEN VAN HOGE BLOEDDRUK

Begin met het aanbrengen van veranderingen in levensstijl en controleer uw bloeddruk binnen een paar maanden opnieuw.

90/60MMHG TOT 120/80MMHG

IDEALE BLOEDDRUK


Behoudt uw gezonde levensstijl en blijf regelmatig uw bloeddruk controleren.

90/60 OF LAGER

LAGE BLOEDDRUK

Dit is meestal geen probleem, maar kan leiden tot duizeligheid of ervoor zorgen dat u zich flauw voelt. Het is mogelijk dat het een teken is van een ander gezondheidsprobleem. Als u zich zorgen maakt, bespreek dit dan met een arts/medisch specialist.

#MetenIsWeten

 www.facebook.com/MayMeasure

 [@MayMeasureOrg](https://twitter.com/MayMeasureOrg)

 [maymeasureorg](https://www.instagram.com/maymeasureorg)

Als u zich zorgen maakt over een van de bovenstaande punten, vraag dan advies aan een arts/ medisch specialist.