



# Verenpainetaulukko

Jos tiedät ylä- ja alapaineesi, voit tarkistaa taulukosta onko verenpaineesi koholla. Taulukon arvot perustuvat vastaanotolla tehtyihin mittauksiin.

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 135/80 mmHg) tai alle 130/80 mmHg (kotitaso alle 125/80 mmHg), jos tavoite on haitoitta toteutettavissa

**Diabetekseen liittyvä munuaissairaus (nefropatia):**  
alle **130/80 mmHg** (kotitaso alle 125/80 mmHg), kun munuaissairauteen liittyy albumiinin erittyminen virtsaan ja tavoite on haitoitta toteutettavissa

**Yli 80-vuotiaat:** alle **150/90 mmHg** (kotitaso alle 140/85 mmHg), yksilöllisesti matalampikin tavoitetaso mahdollinen

**Suuri tautiriski:** alle **130/80 mmHg** (kotitaso alle 125/80 mmHg), jos tavoite on haitoitta toteutettavissa