

रक्तचापका वर्गहरू



Department
of Health

रक्तचापको वर्ग	सिस्टोलिक MM HG (माथिल्लो नम्बर)		डायास्टोलिक MM HG (तल्लो नम्बर)	
सामान्य	120 भन्दा कम	र	80 भन्दा कम	
बढेको	120-129	र	80 भन्दा कम	
चरण 1 हाइपरटेन्सन (उच्च रक्तचाप)	130-139	वा	80-89	
चरण 2 हाइपरटेन्सन (उच्च रक्तचाप)	140 वा सोभन्दा बढी	वा	90 वा सोभन्दा बढी	
गम्भीर हाइपरटेन्सन (तपाईंलाई लक्षणहरू* देखिएका छैनन् भने आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई कल गर्नुहोस्)	180 भन्दा बढी	र/वा	120 भन्दा बढी	
हाइपरटेन्सन आपत्कालीन अवस्था (तपाईंलाई लक्षणहरू* देखिएका छन् भने 911 मा कल गर्नुहोस्)	180 भन्दा बढी	र/वा	120 भन्दा बढी	

*लक्षणहरू: छाती दुख्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने, ढाड दुख्ने, शरीर झमझमाउने वा निदाउने, कमजोरी महसुस हुने, दृष्टिमा परिवर्तन आउने, वा बोल्न कठिनाई हुने

health.ny.gov

सन्दर्भ: American Heart Association. (n.d.). *Understanding Blood Pressure Readings*. heart.org/bplevels