

# National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI)

## Mission Statement

'The National Heart, Lung, and Blood Institute' (onderdeel van het Ministerie van Gezondheid van Amerika) biedt wereldwijd leiderschap op het gebied van onderzoek, training- en opleidingsprogramma's om hart, long en bloedziektes te voorkomen en te behandelen met het doel de gezondheid van mensen te verbeteren zodat zij langer en gelukkiger kunnen leven.

### *Categorieën voor bloeddruk bij volwassenen (gemeten in millimeters kwik, of mmHg)*

Categorie	Systolische druk (bovendruk)		Diastolische druk (onderdruk)
Normaal	minder dan 120	en	minder dan 80
Pre-hypertensie	120–139	of	80–89
Hoge bloeddruk (HBD) Fase 1	140-159	of	90-99
Hoge bloeddruk (HBD) Fase 2	160 of hoger	of	100 of hoger

Alle niveaus boven 120/80 mmHg verhogen uw risico. Het risico neemt toe naarmate de bloeddrukwaarden hoger worden. "Pre-hypertensie" betekent dat er een grote kans is dat u een hoge bloeddruk gaat krijgen, tenzij u stappen onderneemt om dit te vermijden.

Het kan zijn dat uw boven- en onderdrukcijfers zich niet binnen dezelfde categorie bevinden. In dat geval moet u naar de ernstigste bloeddrukwaarde kijken. Bijvoorbeeld, als het cijfer van uw bovendruk 160 is en het cijfer van de onderdruk 80 is, dan bevindt u zich in HBD fase 2. Indien het cijfer van uw bovendruk 120 is en het cijfer van de onderdruk 95 is, dan bevindt u zich in HBD fase 1.

Bij iemand met diabetes of een chronische nierziekte wordt een bloeddruk van 130/80 mmHg of hoger beschouwd als hoge bloeddruk (HBD).

Hoe sneller u laat vaststellen of u HBD hebt en daar maatregelen tegen neemt, hoe beter. Er op tijd bij zijn is uiterst belangrijk om problemen te voorkomen zoals een hartinfarct, beroerte of nierfalen.