

Poznaj wiek swoich naczyń

		KOBIECY											
		Niepalące					Palące					Wiek	
Skurczowe ciśnienie tętnicze [mm Hg]	180	78	80	>80	>80	>80	180	>80	>80	>80	>80	>80	65
	160	73	75	76	78	80	160	>80	>80	>80	>80		
	140	69	70	72	74	76	140	76	78	80	>80		
	120	65	66	68	69	71	120	72	73	75	77	79	
	180	72	73	75	76	78	180	79	>80	>80	>80	>80	60
	160	68	69	70	72	74	160	75	76	78	80	>80	
	140	64	65	66	68	70	140	70	72	73	75	77	
	120	60	61	63	64	66	120	66	68	69	71	73	
	180	66	67	68	70	71	180	72	74	75	77	79	55
	160	62	63	64	66	67	160	68	69	71	73	74	
	140	58	59	61	62	64	140	64	65	67	69	70	
	120	55	56	57	59	60	120	61	62	63	64	66	
	180	59	60	62	63	64	180	65	66	68	69	71	50
	160	56	57	58	59	61	160	62	63	64	66	67	
	140	53	54	55	56	58	140	58	59	61	62	64	
	120	50	51	52	53	55	120	55	56	57	59	60	
180	53	54	55	56	57	180	58	59	60	62	63	45	
160	50	51	52	53	54	160	55	56	57	59	60		
140	48	48	49	50	52	140	52	53	54	55	57		
120	45	46	47	48	49	120	49	50	51	52	54		
180	47	48	49	50	51	180	51	52	53	54	55	40	
160	45	46	46	47	48	160	49	49	50	51	53		
140	43	43	44	45	46	140	46	47	48	49	50		
120	40	41	42	43	44	120	44	45	45	46	48		
	4 (mmol/l) 150 (mg/dl)	5 (mmol/l) 190 (mg/dl)	6 (mmol/l) 230 (mg/dl)	7 (mmol/l) 270 (mg/dl)	8 (mmol/l) 310 (mg/dl)		4 (mmol/l) 150 (mg/dl)	5 (mmol/l) 190 (mg/dl)	6 (mmol/l) 230 (mg/dl)	7 (mmol/l) 270 (mg/dl)	8 (mmol/l) 310 (mg/dl)		
Cholesterol całkowity													

Na podstawie: Tyminska A, Kaplon-Cieslicka A. Wiek naczyń — u kogo i jak go oceniać? Czy możemy „odmłodzić” naczynia naszych pacjentów? Choroby Serca i Naczyń Tom 16, Nr 2 (2019), doi: 10.5603/CHSIN.2019.0019

Wiek Twoich naczyń to:

.....

Wiek ryzyka sercowo-naczyniowego wyższy od wieku metrykalnego o:

- 15 lat i więcej
- 10-14 lat
- 5-9 lat
- 1-4 lata
- Wiek ryzyka taki jak wiek metrykalny

Poznaj wiek swoich naczyń

		MĘŻCZYŹNI											
		Niepalący					Palący					Wiek	
Skurczowe ciśnienie tętnicze [mm Hg]	180	>80	>80	>80	>80	>80	180	>80	>80	>80	>80	>80	65
	160	76	79	>80	>80	>80	160	>80	>80	>80	>80		
	140	70	73	75	78	>80	140	>80	>80	>80	>80		
	120	65	67	70	72	75	120	75	77	>80	>80		
	180	76	78	>80	>80	>80	180	>80	>80	>80	>80	60	
	160	70	72	75	78	80	160	80	>80	>80	>80		
	140	65	67	69	72	75	140	74	77	80	>80		
	120	60	62	64	67	69	120	69	71	74	77		
	180	69	71	74	76	79	180	79	>80	>80	>80	55	
	160	64	66	68	71	74	160	73	76	79	>80		
	140	59	61	63	66	68	140	68	70	73	76		
	120	55	57	59	61	64	120	63	65	68	70		
	180	62	64	67	69	72	180	71	74	77	80	>80	50
	160	58	60	62	64	67	160	66	68	71	74		
	140	54	56	58	60	62	140	61	64	66	68		
	120	50	52	54	56	58	120	57	59	61	64		
180	56	58	60	62	64	180	64	66	68	71	74	45	
160	52	54	55	57	60	160	59	61	63	66			
140	48	50	52	54	56	140	55	57	59	61			
120	45	47	48	50	53	120	51	53	55	57			
180	49	51	52	54	56	180	56	58	60	62	65	40	
160	46	47	49	51	53	160	52	54	56	58			
140	43	44	46	47	49	140	48	50	52	54			
120	40	41	43	44	46	120	45	47	49	51			
	4	5	6	7	8		4	5	6	7	8		
	(mmol/l) 150 (mg/dl)	(mmol/l) 190 (mg/dl)	(mmol/l) 230 (mg/dl)	(mmol/l) 270 (mg/dl)	(mmol/l) 310 (mg/dl)		(mmol/l) 150 (mg/dl)	(mmol/l) 190 (mg/dl)	(mmol/l) 230 (mg/dl)	(mmol/l) 270 (mg/dl)	(mmol/l) 310 (mg/dl)		
Cholesterol całkowity													

Na podstawie: Tymińska A, Kapłon-Gieslicka A. Wiek naczyń — u kogo i jak go oceniać? Czy możemy „odmłodzić” naczynia naszych pacjentów? Choroby Serca i Naczyń Tom 16, Nr 2 (2019), doi: 10.5603/CHSIN.2019.0019

**Wiek ryzyka sercowo-naczyniowego
wyższy od wieku metrykalnego o:**

- 15 lat i więcej
- 10-14 lat
- 5-9 lat
- 1-4 lata
- Wiek ryzyka taki jak wiek metrykalny

Wiek Twoich naczyń to:

.....