

**СЕРДЦЕВО-СУДИННА
СИСТЕМА**

Ваше самопочуття, здоров'я, фізична працездатність, якість життя і довголіття безпосередньо залежить від стану серцево-судинної системи. Ваше серце, потребує регулярного контролю. Оцінивши його стан, ми можемо сказати про найбільш уразливі місця на поточний момент.

НАЙМЕНУВАННЯ	НОРМА	ЗНАЧЕННЯ
САТ (систоличний артеріальний тиск) мм. рт. ст.	121-135	
ДАТ (діастолічний артеріальний тиск) мм. рт. ст.	71-80	
ЧСС (частота серцевих скорочень) уд./хв.	67-75	
Індекс Робінсона	85-94	

Систоличний артеріальний тиск

<100	101-122	121-135	136-179	>180

Діастолічний артеріальний тиск

<60	61-70	71-80	81-109	>110

Частота серцевих скорочень

51-60	61-66	67-75	76-89	>90

Індекс Робінсона. Індекс серцевого потенціалу в спокої та при фізичних навантаженнях. Вказує наскільки серце людини спроможне до серцевих навантажень

відмінно	добре	середньо	погано	Дуже погано
<70	70-84	85-94	95-110	>110