

HIPERTENSÃO

O que é Hipertensão?

A pressão arterial alta (hipertensão) é uma doença crônico-degenerativa que provoca uma elevação anormal da pressão nas artérias. Terceira maior causa de mortes no planeta, a hipertensão atinge 600 milhões de pessoas. No Brasil, 30 milhões sofrem de pressão alta e, a cada ano, 150 mil morrem em decorrência desse mal.

A hipertensão é diagnosticada quando a pressão do paciente, medida várias vezes em um consultório médico, é igual ou superior a 140 mmHg (pressão sistólica) por 90 mmHg (pressão diastólica).

Quais as causas?

Entre as principais causas da hipertensão arterial estão os maus hábitos de vida, como:

- Consumo excessivo de sal e de alimentos gordurosos.
- Consumo abusivo de bebidas alcoólicas.
- Sedentarismo.
- Carga emocional excessiva gerada pelos compromissos e dificuldades da vida cotidiana.
- Tabagismo.
- Fator genético (a presença da doença em familiares).

Quais os principais sinais e sintomas?

Em geral, a hipertensão não produz sintomas durante anos, mas começa a deixar pistas quando lesa algum órgão vital. Há muitos sinais e sintomas que são associados à hipertensão arterial, como cefaleia, sangramento pelo nariz, tontura, rubor facial e cansaço.

Quando há o comprometimento cerebral, pode ocasionar cefaleia, fadiga, náusea, vômito, dispneia, agitação e visão borrada.

Tratamento e prevenção

O indivíduo com pressão alta deve ser tratado durante toda a vida, com remédios que ajudam a controlar a pressão. A adoção de hábitos de vida saudáveis, como diminuir a ingestão de sal e de bebidas alcoólicas, controlar o peso, fazer exercícios físicos, evitar o fumo e controlar o estresse, auxiliam na prevenção e no controle da hipertensão arterial.

Fonte: Ministério da Saúde e Sociedade Brasileira de Hipertensão



Níveis da Pressão Arterial:

| | | | | | |
|----------------|----------|-----|------------------|-----|-------------------|
| 100 | 120 | 129 | 130 | 139 | 140 ou + |
| | 12 POR 8 | | | | |
| 60 | 80 | 84 | 85 | 89 | 90 ou + |
| Pressão normal | | | Normal limítrofe | | Procure um médico |

Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia

8 MANDAMENTOS PARA PREVENÇÃO E CONTROLE DA PRESSÃO ALTA



- 1** Meça a pressão pelo menos uma vez por ano.
- 2** Pratique atividades físicas todos os dias.
- 3** Evite a obesidade.
- 4** Adote alimentação saudável: pouco sal, sem frituras e mais frutas, verduras e legumes.
- 5** Reduza o consumo de álcool. Se possível, não beba.
- 6** Não fume.
- 7** Evite o estresse.
- 8** Siga as orientações do seu médico ou profissional da saúde.

Prevenção e Promoção
da Saúde



www.cabergs.org.br
prevencao@cabergs.org.br