

## **Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial: 26/04/2012**

### **A pressão alta ou hipertensão**

É uma doença crônica que acompanha o paciente durante toda a sua vida. Ela não tem cura, mas é possível controlá-la e minimizar ou até evitar os efeitos negativos dessa doença no organismo.

A pressão é considerada alta quando, após medida seguidas vezes, apresenta valor igual ou superior a 140 por 90 mmHg, o que equivale à pressão conhecida popularmente como 14 por 9.

### **Fatores de Risco**

Vários fatores podem fazer com que os vasos nos quais o sangue circula se contraíam e provoquem um aumento da pressão sanguínea. Entre os principais fatores de risco da hipertensão arterial estão os maus hábitos de vida, como:

O fator genético também aumenta as chances de desenvolver a doença. Quem tem pai, mãe ou outros familiares com hipertensão, por correr mais riscos, deve ficar atento a sua pressão, medindo regularmente.



Consumo excessivo de sal e de alimentos gordurosos

Bebidas alcoólicas



Obesidade

Idade (os idosos têm mais chances de ter pressão alta)



Sedentarismo, ou seja, a falta de exercícios físicos constantes e apropriados

Carga emocional excessiva gerada pelos compromissos e dificuldades da vida cotidiana



Tabagismo

### **Consequências da Hipertensão**

A alta pressão do sangue pode provocar com o passar do tempo um desgaste dos vasos sanguíneos. Todos eles são recobertos internamente com uma camada bem fina e

delicada que, com uma grande pressão do sangue, vão se endurecendo e estreitando. Com o passar do tempo, esses vasos podem entupir ou até se romperem.

As consequências disso diferem de acordo com o órgão atingido:

Todas as consequências são graves, mas podem ser evitadas ou minimizadas se o paciente fizer tratamentos disciplinados para controle da hipertensão.



**NO CORAÇÃO:** o entupimento de um vaso pode ocasionar forte dor no peito, chamada de angina, insuficiência cardíaca, infarto e até morte súbita

**NO CÉREBRO:** o entupimento ou rompimento de um vaso provoca o Acidente Vascular Cerebral (AVC), conhecido como derrame cerebral



**NOS RINS:** a obstrução dos vasos que transportam o sangue aos rins pode causar a paralisação desse órgão

**NO SISTEMA VASCULAR:** obstruções das artérias carótidas, aneurisma de aorta e doença vascular periférica dos membros inferiores



**NOS OLHOS:** há o risco de retinopatia, o que reduz muito a visão dos pacientes

## Controle da Hipertensão e Prevenção

Para controlar a hipertensão ou prevenir o seu aparecimento, é necessário mudar alguns hábitos de vida que agravam a doença e adotar outros mais saudáveis. Há pacientes que precisam, além de manter bons hábitos, seguir um tratamento com medicamentos para controlar a pressão. É importante lembrar que essa decisão só pode ser tomada por um médico. Veja algumas atitudes indispensáveis aos pacientes que sofrem de hipertensão e também importantes para prevenir o aparecimento da doença:



PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS REGULARMENTE. Consulte seu médico para saber quais exercícios são indicados para você e qual a intensidade recomendada

CONTROLE SEU PESO. O aumento de peso contribui para o aumento da pressão arterial e ocasiona elevação da taxa de colesterol "ruim" no sangue, o que pode obstruir as artérias e elevar ainda mais a pressão



NÃO FUME

MODERE A INGESTÃO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS



CONTROLE A INGESTÃO DE SAL NOS ALIMENTOS. O sal faz o corpo reter mais líquidos, e o aumento do volume de líquido faz a pressão subir. Por isso, deve-se evitar o exagero, como colocar sal na comida pronta ou comer alimentos que contêm muito sal

PREVINA O ESTRESSE



SERVIÇO MÉDICO TJAP