

HIPERTENSÃO ARTERIAL



A HIPERTENSÃO ARTERIAL É UMA DOENÇA
QUE NÃO TEM CURA, MAS TEM CONTROLE
E PODE SER PREVENIDA

QUEM É HIPERTENSO?

Toda pessoa que apresentar valores de pressão iguais ou maiores que 140mmHg por 90mmHg, determinados em mais de duas medições realizadas de forma correta com aparelho calibrado e profissional treinado.

O QUE VOCÊ PODE SENTIR?

A pressão arterial pode estar muito alta e não apresentar nenhum sintoma, permanecendo assim por vários meses e até anos. Porém, suas complicações comprometem vasos do cérebro, do coração, dos olhos, dos rins e dos pés.

FATORES QUE PREDISPÕEM À HIPERTENSÃO?

- ♥ Hereditariedade: filhos e parentes de hipertensos têm mais chances de se tornar hipertensos.
- ♥ Idade: a pressão arterial aumenta à medida que envelhecemos.
- ♥ Raça negra: os indivíduos da raça negra são os que mais apresentam as formas mais graves de hipertensão.
- ♥ Obesidade: o excesso de peso corporal está diretamente relacionado à pressão alta.
- ♥ Ingestão excessiva de sal: os alimentos salgados podem causar ou agravar a hipertensão.
- ♥ Sedentarismo: a falta de uma atividade física contribui para o aumento da pressão arterial.
- ♥ Uso de bebida alcoólica: o consumo de álcool pode elevar perigosamente a pressão arterial, além de dificultar o tratamento.
- ♥ Diabéticos: os portadores de diabetes têm duas vezes mais chances de desenvolver hipertensão.



- ♥ Medicamentos: alguns medicamentos, como os anticoncepcionais, podem levar à hipertensão, bem como os descongestionantes nasais.
- ♥ Alimentos ricos em gordura: consumo exagerado de gordura animal pode levar à obesidade, aumentando o risco de hipertensão.
- ♥ O fumo: o uso de cigarros, charutos e demais derivados do tabaco pode agravar a hipertensão.

COMO TRATAR O HIPERTENSO?

1. Tratamento não medicamentoso

Deve ser utilizado não só pelo indivíduo hipertenso, mas também por pessoas que tenham tendências a se tornar hipertensas. Esse tratamento inclui mudanças no estilo de vida, como:

- ♥ preferir alimentos saudáveis (aves, peixes sem pele, frutas, verduras, legumes, cereais e leite desnatado);
- ♥ moderar o consumo de álcool, massa, carnes vermelhas, ovos e sal;
- ♥ evitar embutidos, enlatados, frituras e molhos picantes;
- ♥ manter seu colesterol sob controle;
- ♥ procurar serviço de saúde para avaliação de suas condições físicas e praticar atividade física regularmente.

2. Tratamento medicamentoso

Uma vez diagnosticada a doença e avaliado o hipertenso, só o médico pode decidir quando se deve tomar remédio e qual o mais indicado para cada caso.



Ministério
da Saúde

