

HIPERTENSÃO ARTERIAL

Saiba sobre seus
riscos e tratamentos



O QUE É PRESSÃO ARTERIAL?

A pressão arterial é a força que mantém o sangue circulando no organismo. O coração bombeia o sangue para os demais órgãos do corpo por meio de vasos sanguíneos chamados artérias. Quando o sangue é bombeado, ele é “empurrado” contra a parede dos vasos sanguíneos, que exercem “resistência” ao fluxo do sangue. Esta tensão gerada na parede das artérias é denominada pressão arterial.

Ela é medida por dois valores, como por exemplo: 126 x 78mmHg

O valor mais elevado é chamado de pressão sistólica e corresponde à pressão mais alta nas artérias durante os batimentos (contração) do coração. O valor inferior é chamado de pressão diastólica. É a pressão mais baixa nas artérias durante o tempo em que o coração se encontra em repouso.

O QUE É HIPERTENSÃO ARTERIAL?

(ou Pressão Alta)

Quando a pressão das paredes das artérias aumenta, a pressão arterial acaba por se elevar, provocando a hipertensão arterial. Consideramos que a pressão está alta quando passa de 135 x 85 mmHg em pelo menos três ocasiões diferentes.

A pressão alta é uma doença que dura a vida toda. Apesar de não ter cura, ela pode ser controlada com o uso de medicação e alterações nos hábitos de vida.

SINAIS E SINTOMAS

A pressão alta muitas vezes não apresenta sintomas. Quando há algum tipo de indício, pode ocorrer uma pressão ou dor de cabeça na região da nuca, tontura ou mal-estar. Isto somente acontece quando a pressão arterial já está muito elevada. Por isso, a



melhor maneira de saber se sua pressão está elevada é verificando-a.

O ideal é medi-la pelo menos a cada 6 meses ou no máximo a cada 1 ano.

QUAIS FATORES PODEM ESTAR RELACIONADOS À HIPERTENSÃO?

História Familiar

A herança familiar é o principal fator de risco para desenvolver a doença. Caso seus pais tenham hipertensão arterial suas chances de desenvolver a doença tornam-se bem maiores. Informe seu médico da ocor-



rência de familiares com história de hipertensão.

Obesidade



Pessoa com excesso do peso tem maior probabilidade de desenvolver hipertensão. Procure saber qual é seu peso ideal em relação a sua idade e, caso esteja acima deste peso, procure seu médico. A redução de peso favorece muito a redução dos níveis de pressão arterial.

Abuso de Álcool

Estudos demonstram que o abuso de álcool está relacionado com a hipertensão. Podendo lesar também o coração, fígado, cérebro e pâncreas, além de causar dependência química. Por esse motivo recomenda-se a moderação ao ingerir bebidas alcoólicas.

Vida Sedentária

Um estilo de vida sem exercícios regulares e com atividades estressantes aumentam a probabilidade de desenvolver a hipertensão arterial. Por esse motivo é muito importante a pessoa hipertensa ter horários para o lazer e para o descanso .



Tabagismo

O tabagismo consiste em um fator de grande risco para o desenvolvimento da hipertensão, pois a nicotina aumenta a pressão arterial. Portanto, abandonar o tabagismo deve ser a primeira providência do hipertenso.



Raça

A pressão alta é mais comum em pessoas de raça negra do que nas de raça branca.

Sal

A ingestão excessiva de sal contribui para o aumento da pressão arterial.

QUAIS AS COMPLICAÇÕES DA HIPERTENSÃO ARTERIAL?

Devido ao fato da hipertensão arterial não apresentar sintomas, ela se torna uma “inimiga silenciosa”. Com o passar do tempo, caso a hipertensão não seja controlada, corre-se o risco do endurecimento das artérias, podendo até ocorrer ruptura do vaso em decorrência do aumento da pressão. Podendo causar p o d e ocorrer :



- :: **Coração** - aumenta o risco de infarto do miocárdio;
- :: **Cérebro** - pode ocasionar um acidente vascular cerebral (derrame);
- :: **Rins** - ocorre a obstrução das artérias causando insuficiência renal;
- :: **Olhos** - poderá causar lesões na retina e cegueira.

COMO É O TRATAMENTO DA HIPERTENSÃO?

É importante você trabalhar em conjunto com seu médico, seguindo as orientações necessárias:

- :: Tome seus remédios regularmente, como prescrito. Lembrando que, mesmo quando a pressão retornar ao normal, não se deve abandonar o tratamento.
- :: Compareça às consultas com seu médico nas datas marcadas, pois assim ele poderá acompanhá-lo mais adequadamente.
- :: Será durante o acompanhamento médico que ele irá acertar a dose dos seus remédios, verificar sua pressão e solicitar exames necessários para o melhor tratamento.

ADOTE HÁBITOS SAUDÁVEIS EM SUA VIDA

Mantenha seu peso ideal, pois a obesidade causa o aumento da pressão arterial.



Dê preferência a uma alimentação mais natural, incluindo em seu cardápio frutas e verduras em todas as principais refeições. Evite alimentos enlatados, gordura animal e excesso de carboidratos.

Pratique exercícios físicos regularmente. Dê preferência a exercícios dinâmicos ou aeróbicos, como natação, caminhadas e ciclismo .

Comece a fazer exercícios gradualmente. Se você tiver mais de 40 anos é melhor perguntar a seu médico sobre o melhor exercício.

Tente fazer exercícios todos os dias ou caminhar. Se isso não for possível, tente fazer 30 minutos, três vezes por semana. Porém, não se esqueça de procurar orientação de um especialista para saber o melhor tipo de exercício para você.





Evite bebidas alcoólicas. Além de serem prejudiciais para a elevação da pressão, elas são calóricas, proporcionam aumento de peso e causam dependência.

Dieta balanceada e com pouco sal. O sal em grande quantidade aumenta a pressão arterial.

Dê preferência a temperos com ervas aromáticas, limão, cebola e alho. Evite alimentos embutidos, como salsicha, presunto e mortadela, entre outros.

Dê preferência a carnes magras, peixes e frango, sempre retirando o excesso de gordura.



Um novo conceito em saúde.

Telefones Amafresp

Amafresp Emergência
0800-173017

Gerencia e Diretoria Amafresp
(11) 3886-8881

Serviço Social (Home Care)
(11) 3886-8889/3886-8778

Emissão de Guias
(11) 3886-8857/3886-8816/3886-8867

Credenciamento
(11) 3886-8855/3886-8853/3886-8828

Reembolso
(11) 3886-8818



Esta cartilha foi desenvolvida pelo departamento de Mkt & Comunicação da **Afresp** em Junho/2005 e patrocinada pelo HCor - Hospital do Coração. Ilustrações Figuer Maia.

Centro de Diagnósticos HCor 15 anos.

Vanguarda tecnológica a serviço
da saúde e da qualidade de vida.

15



O Centro de Diagnósticos HCor realiza sofisticados exames da anatomia e da função dos órgãos e estruturas do corpo humano, que possibilitam a detecção precoce, a localização precisa e a definição correta do estágio de inúmeras doenças, e permitem aprimorar ainda mais o planejamento das terapias. Seus equipamentos estão integrados a um sistema informatizado que agiliza a elaboração e a liberação de resultados, e permite que os médicos cadastrados acompanhem os exames de seus pacientes via Internet. Os resultados e as imagens geradas nos exames são entregues em CD-Rom, o que facilita o transporte e o acompanhamento médico. É assim que o Centro de Diagnósticos HCor comemora 15 anos de atividades. Sempre na vanguarda, e com o padrão de um dos mais respeitados centros de excelência médica da América Latina.



Central de Agendamento: (11) 3889-8811

R. Desembargador Eliseu Guilherme, 147
Paraíso, São Paulo – SP
(próximo à Pça. Oswaldo Cruz)
tel. (11) 3053-6611 – www.hcor.com.br

Responsável técnico: Dr. Luiz Carlos Bento de Souza – CRM 12.567.



Hospital do
Coração

HCor

Associação do
Sanatório Sírio