

O que você precisa saber sobre pressão alta (hipertensão arterial)

O que é? Quais são as consequências?

É uma condição que afeta milhões de brasileiros. A hipertensão, no início, pode não provocar sintomas, ou seja, a pessoa com pressão elevada dificilmente percebe alguma coisa diferente. Isso é ruim porque, em muitos casos, o hipertenso não procura auxílio médico e o problema vai se tornando cada vez mais grave. Embora a pressão alta ainda não tenha cura, ela pode ser controlada, por meio de medicamentos, exercícios e dieta balanceada. O grande problema da hipertensão é que, se não for tratada adequadamente, pode causar outras doenças como infarto, insuficiência renal, derrame, perda da visão, insuficiência cardíaca (coração inchado) e outras.

Como saber se tenho pressão alta?

A medida da pressão é dada por dois números, por exemplo, 12x8 (mais corretamente, 120x80). O número maior é a medida da pressão quando o coração está contraído (pressão sistólica) e o menor, quando o coração está relaxado (pressão diastólica). Quanto maior esses números, maior o esforço feito

pelo coração para bombear sangue para o corpo e maior o risco de doenças cardíacas ou em outros órgãos. O ideal é que ela esteja mais baixa que 120x80. Caso sua pressão esteja com valores elevados, você deve procurar um médico. Sempre que for consultar, peça a ele para medir sua pressão e procure saber o resultado.



O que influencia a pressão?

Sem dúvida alguma, o estilo de vida é fundamental. Alguns fatores que podem aumentar sua pressão são:

1. excesso de peso;
2. alimentação rica em gorduras, sal e pobre em frutas e legumes;
3. falta de atividade física;
4. consumo de bebidas alcoólicas;
5. hábito de fumar.

Esses fatores são chamados de modificáveis, justamente por-

que você pode mudá-los. Outros fatores não podem ser modificados, como idade (pessoas idosas têm mais chances de ter pressão alta), predisposição genética (se os pais tem HAS a chance é maior), sexo masculino e indivíduos não-brancos. Caso você tenha algum desses fatores, procure medir a pressão mais vezes.

O que devo fazer se minha pressão estiver alta?

Algumas mudanças de comportamento são de extrema importância, como diminuir o peso, praticar atividades físicas, comer menos sal, menos gordura, mais frutas e mais legumes, diminuir a ingestão de bebidas alcoólicas e parar de fumar.

Muitos remédios podem ajudar a controlar a pressão arterial, muitos deles estão disponíveis em farmácias, em postos de

saúde e pela farmácia popular, sem custos. Basta apresentar a receita médica, a identidade e o CPF. É fundamental que eles sejam utilizados regularmente. Não altere a dose ou deixe de tomar um desses medicamentos. Caso você esteja tendo efeitos colaterais, consulte seu médico para que ele troque ou diminua a dose do seu remédio.

IMPORTANTE! O tratamento é contínuo e só pode ser interrompido pelo médico. Lembre-se de que não há cura, mesmo que uma pessoa tomando os remédios não queixe sintoma algum por anos. O remédio serve para controlar os níveis da pressão e prevenir complicações. Não deixe de seguir seu tratamento. Visite seu médico regularmente.



Esclareça suas dúvidas a respeito das informações contidas neste folheto com o seu médico.