

HIPERTENSÃO



Principais Dúvidas

O que é Pressão Alta?

A hipertensão é uma doença caracterizada quando a pressão, medida várias vezes em consultório médico, é maior que 130x85.

Como saber se a pressão é Alta?

A maioria das pessoas que tem pressão alta não se queixa de nada. Às vezes, dor de cabeça, tontura e mal-estar podem acontecer em quem tem pressão alta, mas é comum que, quando a pessoa sente alguma coisa diferente, a pressão alta já danificou seu organismo. A única maneira de saber se a pressão está normal, é medindo – a. O ideal é medir a pressão pelo menos a cada seis meses ou com intervalo máximo de um ano. Assim, quando a doença aparece, logo se dá o diagnóstico.

Pressão alta tem cura?

A pressão alta é uma doença crônica e que pode ser controlada. O tratamento para a pressão alta diminui a incidência de infarto do coração, derrame cerebral, doença renal e impotência sexual.

Por que as pessoas têm pressão alta?

Na maioria das pessoas que tem pressão alta, esta é herdada dos pais. Os que têm o pai, a mãe ou ambos com pressão alta têm maior chance de adquirir a doença. Hábitos de vida inadequados também são importantes: a obesidade, a ingestão excessiva de sal ou de bebida alcoólica e a inatividade física podem contribuir para o aparecimento da pressão alta.

Quais são as consequências da Pressão Alta?

A pressão alta ataca os vasos sanguíneos. Todos eles são recobertos internamente por uma camada muito fina e delicada, que é machucada quando o sangue está circulando com pressão muito alta. Com isso, os vasos sanguíneos se tornam endurecidos e estreitados e podem, com o passar dos anos, entupirem ou romperem – se.

Como tratar a pressão alta?

Pode ser tratada com remédios sob orientação médica, porém, o mais importante para o controle e tratamento depende de você.

Fonte: V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial

Risco cardiovascular aumentado se circunferência abdominal
Para mulheres: > 88 cm
Para homem: > 102 cm
Consulte seu médico regularmente

Caso seu peso esteja acima do recomendado, siga as orientações abaixo:

1. Siga uma dieta planejada. Procure um médico ou nutricionista para orientá-lo.
2. Prefira carnes magras, peixes, frangos em pele, leite e iogurtes desnatados e queijos magros.
3. Prefira alimentos grelhados, cozidos ou assados.
4. Use óleo vegetal (milho, girassol, soja, canola, olívia) com moderação.
5. Consuma verduras, legumes e frutas diariamente.

6. Modere consumo de doces, bolos, chocolates.
7. Use adoçante em leite, sucos, cafés, e chás no lugar do açúcar.

Para manter sua pressão sob controle, siga as dicas abaixo:

1. Use o mínimo de sal no preparo dos alimentos, substituindo – o por temperos naturais como salsinha, cebola, o orégano, hortelã, limão, alho, manjeriço, coentro e cominho.
2. As bebidas alcoólicas, em grande quantidade, elevam a pressão arterial. Portanto, a redução do consumo de álcool é eficaz para diminuir a pressão arterial e pode prevenir a pressão alta.
3. Os exercícios aeróbicos, como andar, pedalar, nadar e dançar, são os mais indicados para quem tem pressão alta. Devem ser feitos de forma constante, sob supervisão periódica, com aumento gradual das atividades.
4. A obesidade e o excesso de peso aumentam consideravelmente o risco de pressão alta. Os grandes segredos para a redução de peso são dieta e atividade física.
5. Lembre-se de tomar os remédios na hora certa e nunca use medicamentos de outras pessoas sem prescrição médica.
6. Identificar as situações que provocam tensão e controlar o stress são medidas importantes para diminuir as variações de pressão arterial.