

## Hipertensão

Seja um amigo  
do peito: leia.





# HIPERTENSÃO

A primeira causa de morte do mundo são as doenças cardiovasculares, como insuficiência cardíaca e coronária, derrame e infarto do miocárdio.

A hipertensão é o principal fator de risco dessas doenças. Pode atingir todas as pessoas. Na maioria dos casos tem causa desconhecida, sendo denominada hipertensão essencial ou primária e corresponde a cerca de 95% das hipertensões. As que possuem causa conhecida são denominadas hipertensões secundárias; exemplificando, citamos as causadas por problemas renais.

Sabe-se que há um relacionamento muito forte com o histórico familiar e com fatores como excesso de peso, abuso do álcool, fumo e sedentarismo. Muito importante é lembrar que essa doença pode atingir qualquer pessoa. As mulheres após a menopausa, bem como os idosos, têm maior chance de desenvolver a doença.

## O QUE É HIPERTENSÃO

Quando o coração bombeia sangue pelas artérias, a força do fluxo sanguíneo exerce pressão sobre as paredes arteriais, fazendo com que o sangue circule normalmente por todo o corpo.

Se essa força for superior à necessária para manter um fluxo constante durante grande parte do dia, ocorre a hipertensão arterial, também conhecida como pressão alta, que pode variar por fatores diversos. Uma pessoa é considerada hipertensa quando constantemente sua pressão ultrapassar 140/90 mm Hg.

Importante: uma única medida da pressão arterial não caracteriza quadro hipertensivo.

## SINTOMAS

A hipertensão é uma doença silenciosa, não apresentando sintomas na maioria dos casos. O diagnóstico deve ser feito o mais precocemente possível. Para que você fique alerta na prevenção dessa doença, citamos alguns sintomas que podem sinalizar uma crise hipertensiva:

- Cefaléia.
- Mal-estar.
- Tonturas.
- Borramento visual.
- Dor torácica.
- Palpitações.
- Dispnéia.
- "Aperto no coração".

## TRATAMENTO

Hipertensão não tem cura, mas pode ser controlada. Um pouco de disciplina e algumas mudanças de hábitos podem ajudar a prevenir e controlar a hipertensão.

É necessário um considerável esforço por parte dos pacientes hipertensos a se engajarem em um novo estilo de vida, a uma educação alimentar salutar, a restrições de atividades e a ingerir regularmente os medicamentos receitados.

O controle da hipertensão é essencial para a prevenção de doenças secundárias como:

- Arteriosclerose.
- Angina.
- Infarto do miocárdio.
- Insuficiência renal.
- Derrame.
- Hemorragia de retina e arritmias.

## ESTATÍSTICA IMPORTANTE

- 10 a 20 milhões de brasileiros sofrem de hipertensão arterial.
- 15% da população adulta apresenta hipertensão arterial.
- 30% dos portadores de hipertensão arterial desconhecem o problema.
- 2/3 das mortes em nosso país relacionam-se com a hipertensão arterial.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mudar o estilo de vida.
- Controlar o estresse.
- Manter o peso adequado.
- Reduzir o sal da comida.
- Moderar o consumo de bebida alcoólica.
- Praticar exercícios físicos regularmente.
- Parar de fumar.
- Comer frutas e verduras para obter maior quantidade de potássio.
- Evitar o excesso de carne vermelha e não preparar os alimentos com a gordura; retire-a antes.
- Evite congelados e molhos, pois são normalmente ricos em gordura animal.





Temos muita vida pela frente.