CARTILHA

Tudo sobre hipertensão arterial

Unimed
Fortaleza

O que é hipertensão arterial ou pressão alta?

A hipertensão arterial ou pressão alta é uma doença crônica caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias.

Essa pressão aumentada faz com que o coração tenha que exercer um esforço maior do que o normal para fazer com que o sangue seja distribuído corretamente no corpo, sendo assim, um dos principais fatores de risco para a ocorrência de acidente vascular cerebral, infarto, aneurisma arterial e insuficiência renal e cardíaca.

Como é feito o diagnóstico de Hipertensão?

A pessoa é considerada hipertensa quando os valores das pressões máxima e mínima são iguais ou maiores que 140/90 mmHg (ou 14 por 9).

Para isso, os dados devem ser medidos pelo menos em duas ocasiões diferentes, de forma correta, com aparelhos adequados e por profissional capacitado. Medir a pressão regularmente é a única maneira de diagnosticar a hipertensão.

Pessoas acima de 20 anos de idade devem medir a pressão ao menos uma vez por ano. Se houver casos de pessoas com pressão alta na família, deve-se medir no mínimo duas vezes por ano.

Quais os fatores que favorecem a pressão alta?

- Obesidade;
- Ingestão frequente de bebidas alcoólicas;
- Fumo;
- Estresse;
- Elevado consumo de sal;
- Níveis altos de colesterol;
- Falta de atividade física;
- Sono inadequado.

Quais os sintomas da pressão alta?

A maioria das pessoas com pressão alta não apresenta nenhum sintoma no início da doença. A única forma de saber se a pressão está alta é verificando os seus valores. Porém, em casos de elevação súbita e significativa da pressão arterial, pode-se ocorrer dores no peito, dor de cabeça, tonturas, zumbido no ouvido, fraqueza, visão embaçada e sangramento nasal.

Cuidados para prevenir e controlar a Pressão Arterial

Para controlar a hipertensão ou prevenir o seu aparecimento, é imprescindível adotar um estilo de vida saudável:

- **Mantenha o peso adequado, se necessário, mudando hábitos alimentares;**
- **Não abuse do sal, utilize outros temperos que ressaltam o sabor dos alimentos;**
- **Pratique atividade física regular;**
- **Abandone o fumo;**
- **Modere o consumo de álcool;**
- **Mantenha uma Alimentação saudável;**
- **Evite alimentos gordurosos;**
- **Reduza a quantidade de sal ingerida;**
- **Controle o estresse e aproveite momentos de lazer;**
- **Fortaleça sua espiritualidade.**

Se você é hipertenso, fique atento!

- Tome as medicações conforme a orientação médica
- Se tiver qualquer dúvida sobre o medicamento, converse com seu médico
- Compareça às consultas com a equipe de Saúde Integral
- Não abandone o tratamento
- Meça sua pressão regularmente

! Se tiver qualquer dúvida, converse com a sua equipe de Saúde Integral!

Unimed
Fortaleza