

COMO CONTROLAR A PRESSÃO ARTERIAL

Consulte o seu médico e prepare um plano de controle adequado ao seu perfil. Entre as iniciativas que você deve adotar estão:

- Parar de fumar.
- Controlar o seu peso.
- Minimizar o uso do álcool.
- Seguir uma dieta com pouco sal e pouca gordura.
- Fazer exercícios físicos regularmente.
- Comparecer nas consultas médicas de controle.
- Aprender como verificar a pressão arterial em casa e, se possível, orientar mais alguém da sua família.
- Tomar seus remédios regularmente, conforme orientado pelo seu médico.

A hipertensão arterial ou pressão alta é uma doença que pode afetar todo o organismo, onde os órgãos alvos...

CORAÇÃO, RINS E CÉREBRO

...são progressivamente acometidos de forma irreversível.



REDE D'OR
LABORATÓRIO • IMAGEM • HOSPITAIS

www.rededor.com.br

PROGRAMA
Viver BEM

Hipertensão Arterial ou Pressão Alta

REDE D'OR
LABORATÓRIO • IMAGEM • HOSPITAIS

O QUE É INDIVÍDUO HIPERTENSO?

Um indivíduo hipertenso é aquele que tem a sua pressão arterial máxima igual ou maior a 140 mmHg, e a pressão arterial mínima igual ou maior a 90 mmHg. A pressão arterial varia durante o dia dependendo da atividade que exercemos. Ela aumenta quando nos exercitamos e diminui quando relaxamos ou dormimos.

FATORES DE RISCO

- **Hereditariedade** - existe maior chance de desenvolvê-la, caso seus pais ou parentes próximos tenham pressão alta.
- **Tabagismo** - não está ligado à hipertensão arterial, porém é um fator de risco para pessoas com doenças cardiovasculares.
- **Álcool** - o abuso do álcool pode estar associado à pressão alta, sendo que a quantidade varia de pessoa para pessoa.
- **Peso** - a obesidade é um fator de risco para hipertensão arterial, em especial aquela localizada na região abdominal.
- **Sedentarismo** - um estilo de vida sem exercícios regulares aumenta a probabilidade de excesso de peso, significando um fator de risco para o desenvolvimento da hipertensão.
- **Idade** - aumenta a incidência de hipertensão arterial a partir dos 40 anos.
- **Sexo** - é mais freqüente nos homens após 40 anos e nas mulheres após 50 anos.
- **Raça** - a hipertensão arterial é maior entre os negros.
- **Excesso de sal** - pode facilitar e agravar a hipertensão arterial.
- **Estresse** - excesso de trabalho, angústia, preocupações e ansiedade, podem ser responsáveis pela elevação da pressão arterial.



COMO SABER SE ESTOU COM PESO ACIMA DO NORMAL?

Basta verificar se o seu índice de massa corpórea está acima de 25Kg/m². Para achar o seu índice, calcule usando a seguinte fórmula:

$$\frac{\text{Peso}}{\text{Altura}^2}$$

SINTOMAS

Para um grande número de pessoas a hipertensão arterial é assintomática, já em outras, as queixas mais comuns são:

- Aumento da vontade de urinar à noite.
- Dor de cabeça e dor na nuca.
- Dificuldade de concentração.
- Ansiedade e irritabilidade excessiva.
- Inchaço nas pernas.
- Cansaço.
- Palpitação.
- Sangramento nasal.
- Escotomas (visão de pontos brilhantes).

CUIDADOS PARA MEDIR A PRESSÃO ARTERIAL

Alguns cuidados devem ser tomados, quando se verifica a pressão arterial:

- O manguito do aparelho de pressão deve estar firme e bem ajustado ao braço e ter a largura de 40% a mais da circunferência do braço, sendo que este deve ser mantido na altura do coração.



- Repouso de 15 minutos em ambiente calmo e agradável.

- A bexiga deve estar vazia (urinar antes).



- Após exercícios, álcool, café ou fumo aguardar 30 minutos para medir.



- Não falar durante o procedimento.

- Esperar 1 a 2 minutos entre as medidas.

- A posição sentada ou deitada é a recomendada na rotina das medidas.

- Manguito especial para crianças e obesos devem ser usados.

- Vale a medida de menor valor obtido.

OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO

O exercício físico regular ajuda a manter seu peso ideal. Comece a fazê-lo gradualmente.

Se você tem mais de 40 anos ou está inativo há muito tempo, peça para seu médico lhe indicar o melhor programa de exercício.

E A ALIMENTAÇÃO?

Alguns cuidados são importantes no que se refere a alimentação:

- Diminua o sal da comida. Nunca ultrapasse de 6g por dia, ou seja, 1 colher das de chá para toda a alimentação diária.
- Não coma mais de 170g de carne, peixe ou galinha por dia.
- Coma legumes pelo menos 1 vez por semana.
- Compre carnes magras e retire toda e qualquer gordura antes de cozinhar.
- Use leite desnatado, queijos magros e iogurte desnatado.
- Reduza os ingredientes com alto teor de sal que você normalmente usa.
- Prepare seu alimento na forma de assados, no vapor, fervura ou grelhados, ao invés de fritá-los.

Além de todos os benefícios com relação a prevenir a pressão alta, o indivíduo que segue uma alimentação equilibrada e cultiva hábitos saudáveis, eleva a sua qualidade de vida e sente-se muito mais feliz!