

HIPERTENSÃO



O que você
precisa saber

FIQUE SEMPRE DE OLHO NA SUA PRESSÃO ARTERIAL



O QUE É HIPERTENSÃO?

A hipertensão arterial é uma doença crônica caracterizada pelo aumento da pressão sanguínea nas artérias, fazendo com que o coração tenha que exercer um esforço maior do que o natural para que o sangue seja distribuído pelo corpo. Exatamente por isso, ela também é conhecida como pressão alta.

QUEM É CONSIDERADO HIPERTENSO?

A pressão é medida em milímetros de mercúrio (mmHg). Quando a pressão arterial de uma pessoa é igual ou ultrapassa os **140/90 mmHg** — ou 14 por 9 — por muito tempo, ela é considerada hipertensa.

COMO SABER SE SOU HIPERTENSO?

A hipertensão é uma doença silenciosa e só se manifesta em estágios mais avançados. Quando isso acontece, os principais sintomas costumam ser dor de cabeça, falta de ar, visão borrada, zumbido nos ouvidos, tontura e dores no peito.

Para que não chegue a esse ponto e a doença possa ser controlada no começo, é fundamental medir a pressão arterial regularmente. Caso o resultado não seja o recomendado, procure um médico.

**ACOMPANHE A SUA PRESSÃO ARTERIAL
GRATUITAMENTE NA FARMASESI**

NO BRASIL, 30% DA POPULAÇÃO É HIPERTENSA. ENTRE OS IDOSOS, ESSE NÚMERO PASSA DOS 50%.

COMO É MEDIDA A PRESSÃO ARTERIAL? POR QUE SE FALA QUE O IDEAL É TER UMA PRESSÃO 12 POR 8?

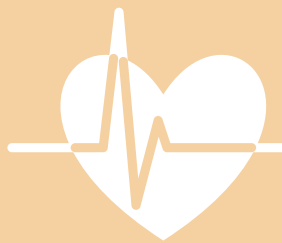
A pressão arterial é medida com um aparelho específico, posicionado em volta do braço. O primeiro número é a pressão sistólica, marcado quando o coração empurra o sangue ao redor do corpo, e não deve ultrapassar 12 mmHg. O segundo é a pressão diastólica, marcado quando seu coração relaxa, e deve ficar na média de 8 mmHg. Daí vem o 12 por 8 que você costuma ver quando mede sua pressão.

POR QUE É IMPORTANTE CONTROLAR A PRESSÃO ARTERIAL?

A hipertensão é o principal fator de risco cardiovascular modificável, ou seja, que pode ser mudado com hábitos de vida. Quando não controlada, a hipertensão pode causar insuficiência cardíaca, infarto agudo do miocárdio, derrame, acidente cerebral isquêmico, insuficiência renal e comprometimento da circulação sanguínea.



A PRESSÃO ARTERIAL TAMBÉM É RESULTADO DOS SEUS HÁBITOS



QUAIS SÃO AS CAUSAS DA HIPERTENSÃO?

IDADE: a pressão arterial aumenta de maneira linear com o envelhecer.

GÊNERO E ETNIA: até os 50 anos, a hipertensão afeta mais os homens. A partir dessa idade, um maior número de casos é observado entre as mulheres. Em pessoas negras, a incidência da doença também é maior, especialmente nas mulheres.

EXCESSO DE PESO E OBESIDADE: esses fatores podem levar a pessoa a desenvolver hipertensão desde jovem.

EXCESSO DE SAL E ÁLCOOL: o consumo excessivo de sódio e bebida alcoólica tem relação direta com a elevação da pressão arterial.

SEDENTARISMO: praticar atividades físicas reduz a incidência de hipertensão, a mortalidade e o risco de doenças vasculares mesmo em pessoas pré-hipertensas.

GENÉTICA: fatores genéticos também contribuem no desenvolvimento da doença.

OUTRAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES: fatores cardiovasculares, geralmente, surgem de forma agregada. Por isso, pessoas que têm outras doenças, como diabetes mellitus e dislipidemia, costumam ter maior predisposição a desenvolver hipertensão.

A HIPERTENSÃO PODE SER CAUSADA PELO USO DE MEDICAMENTOS?

Sim. Alguns medicamentos são capazes de elevar a pressão arterial de maneira significativa e persistente, principalmente os anti-inflamatórios não esteroides e os glicocorticoides. Por isso, esses medicamentos merecem atenção, tanto em pessoas sem diagnóstico de pressão alta quanto nas que estão em tratamento.

NÃO FIQUE NA DÚVIDA SOBRE O TRATAMENTO: FALE COM O FARMACÊUTICO OU COM O SEU MÉDICO

É POSSÍVEL PREVENIR A HIPERTENSÃO?

Sim! Com alguns cuidados, é possível diminuir o risco de desenvolver a doença. Os principais são: manter uma alimentação saudável; consumir pouco sódio e pouco álcool; ingerir uma boa quantidade de alimentos ricos em potássio; praticar exercícios físicos regularmente; controlar o peso corporal; parar de fumar.

COMO TRATAR A HIPERTENSÃO?

A hipertensão é tratada com medidas não farmacológicas e com medicamentos. Algumas mudanças na alimentação, nos hábitos de vida e na prática de atividade física ajudam a reduzir a pressão arterial.

Quando tratada, objetivos de curto e longo prazo são estabelecidos. No curto prazo, o que se busca é a redução e a estabilização da pressão arterial (geralmente para <140/90 mmHg ou 14 por 9). No longo prazo, o objetivo é evitar problemas cardiovasculares, como infarto e acidente vascular cerebral (AVC), que estão diretamente relacionados à doença.

ACOMPANHE A SUA PRESSÃO ARTERIAL GRATUITAMENTE NA FARMASESI!

- O tratamento precisa ser mantido diariamente para fazer efeito e nunca deve ser interrompido bruscamente.
- Não tire férias dos medicamentos no fim de semana, mesmo que haja mudanças na alimentação ou no consumo de bebidas.
- Fique atento para seguir o tratamento certinho, respeitando a dose, a frequência e o horário recomendados.

Fontes:

Equipe farmacêutica farmaSesi | saude.abril.com.br



HIPERTENSÃO



assistência
farmacêutica



farma Sesi
faz por você, faz por todos