humanittare
always efficient

PRODUÇÃO:
DEPARTAMENTO DA SAÚDE
HUMANITTARE CONSULTORIA

DIA 26/04

DIA NACIONAL DE PREVENÇÃO E COMBATE À

HIPERTENSÃO ARTERIAL

A hipertensão ocorre quando a pressão do sangue causada pela força de contração do coração e das paredes das artérias para impulsionar o sangue para todo o corpo acontece de forma intensa, sendo capaz de provocar danos na sua estrutura.

É considerado hipertenso, o indivíduo que apresenta uma pressão sistólica maior ou igual 140 mmHg e diastólica maior ou igual 90 mmHg.

A Hipertensão Arterial Sistêmica é a mais freqüente das doenças cardiovasculares.

É também o principal fator de risco para as complicações mais comuns como acidente vascular cerebral e infarto agudo do miocárdio, além da doença renal crônica terminal.

Modificações de estilo de vida são de fundamental importância na prevenção da hipertensão.

Alimentação adequada, sobretudo quanto ao consumo de sal, controle do peso, prática de atividade física, tabagismo e uso excessivo de álcool são fatores de risco que devem ser controlados.

Sem mudança do estilo de vida, mesmo doses progressivas de medicamentos não são suficientes para alcançar os níveis recomendados de pressão arterial.

Quais são os tipos da hipertensão?

Existem dois tipos de hipertensão:

A primária: não apresenta uma causa específica para o desenvolvimento, geralmente existe uma predisposição genética (classificados em pais, irmãos, tios e avós).

E a hipertensão secundária: advém de causas identificáveis, que pode ou não ser tratável.

A hipertensão pode piorar?

Pode ser agravada com um estilo de vida inadequado, como sedentarismo, dieta rica em sal e gordura. Além disso, fatores psicossociais, como o estresse, desenvolvem um papel fundamental no descontrole da doença.

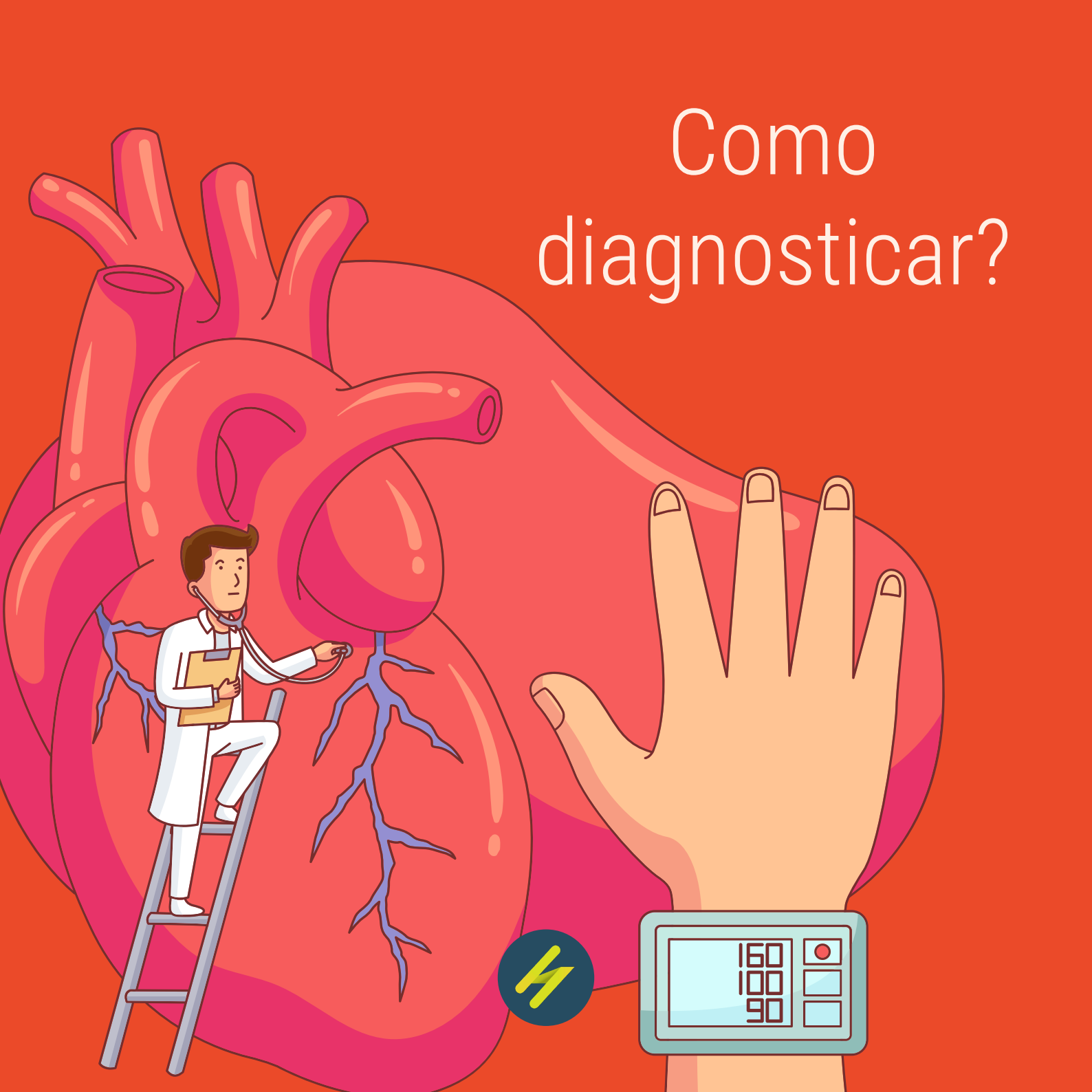
Magnitude da doença

No Brasil atinge 25 a 30% da população adulta, mas pode chegar a mais de 50% dos idosos.

Nas crianças e adolescentes estima-se que o acometimento é de 4%.

Além disso, é responsável por 40% das mortes por acidente vascular cerebral, por 25% das mortes por doença arterial coronariana e, em combinação com o diabete, 50% dos casos de insuficiência renal.

Como diagnosticar?



O diagnóstico de hipertensão deve ser realizado por um médico, a partir de uma série de exames que devem ser realizados todos os anos ou de acordo com a frequência solicitada pelo profissional de saúde. São eles: urina simples; glicemia de jejum (sangue).

A forma mais simples de identificar a hipertensão é usando um esfigmomanômetro.

O nome é complicado, mas você certamente já teve sua pressão medida com um aparelho desse tipo, que comprime o braço ao mesmo tempo em que o médico toca a artéria com o estetoscópio.

Classificação da Pressão Arterial no Brasil (> de 18 anos)

Classificação	PAS (mmHg) Pressão Arterial Sistólica	PAD (mmhg) Pressão Arterial Diastólica
Normal	<120	<80
Pré-hipertensão	120-139	80-89
Estágio 1	140-159	90-99
Estágio 2	>160	>100

Sintomas

É uma doença caracterizada por ser assintomática, de modo que o indivíduo pode não saber ser portador da doença.

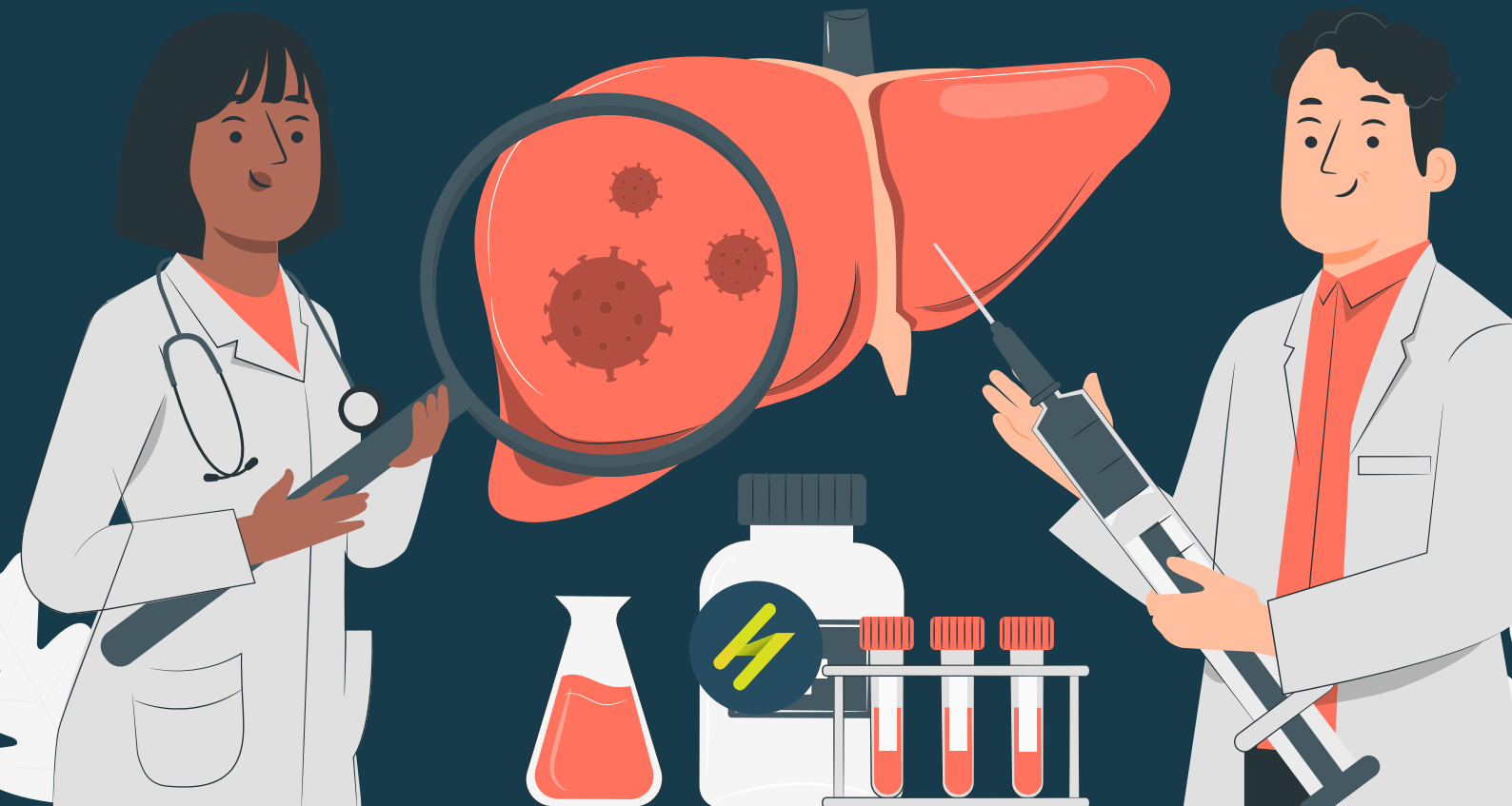
Porém, sintomas como dor de cabeça, falta de ar, enjôos, visão turva que pode estar acompanhada de zumbidos, debilidade, sangramento pelo nariz, palpitações e até desmaios, podem ser verificáveis.

Causas

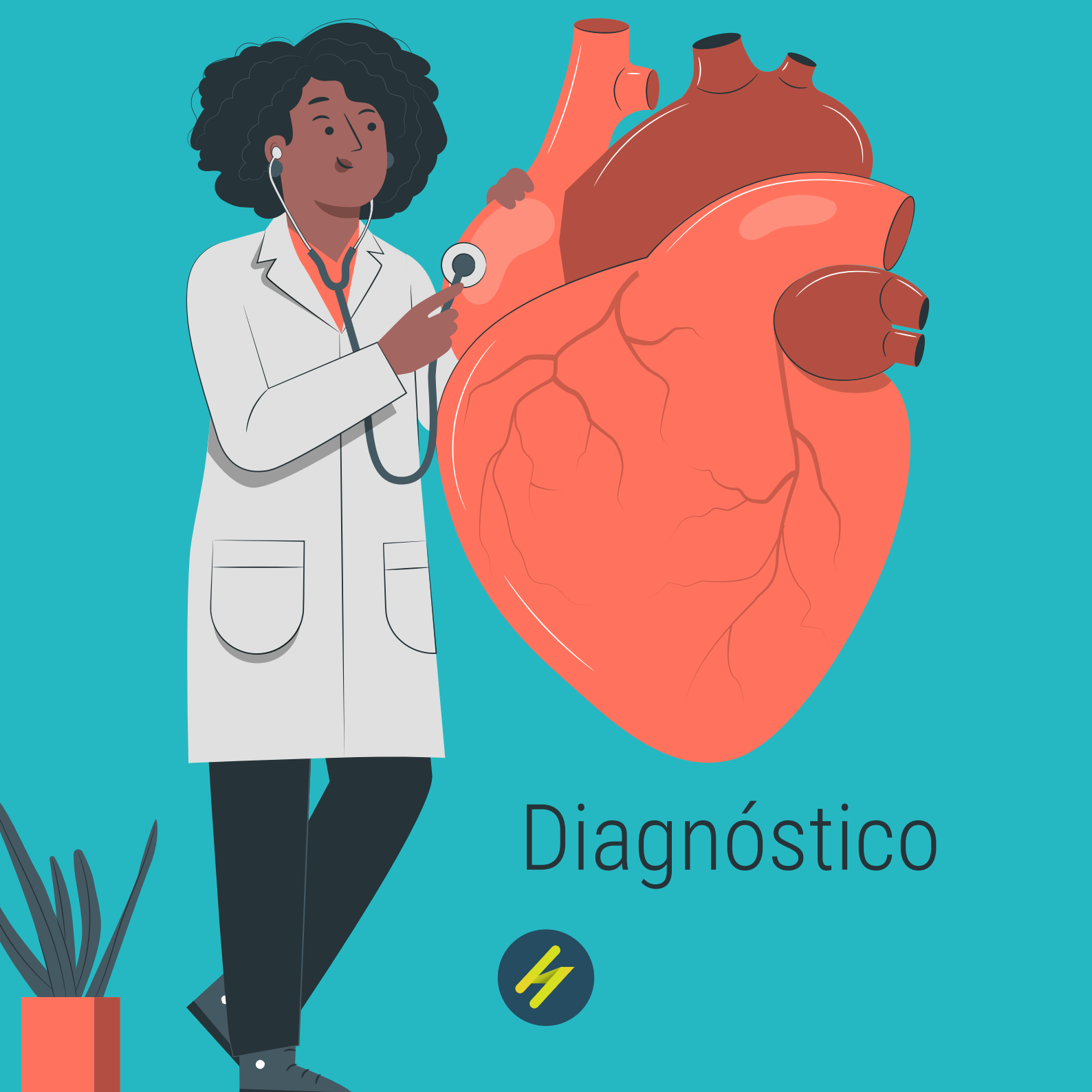
Um dos problemas desta doença é determinar especificamente a causa.

Entre as mais conhecidas estão as doenças dos rins (insuficiência renal crônica), das glândulas (endócrinas), do sistema nervoso, o abuso de certos medicamentos, gravidez, apnéia do sono, aldosteronismo primário, doença renovascular, uso crônico de corticoesteróides, feocromocitoma e coarctação da aorta.

Consequências



Arritmias cardíacas e Insuficiência cardíaca congestiva, insuficiência renal, alterações nas artérias, angina, infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral (AVC) do tipo Isquêmico ou Hemorrágico, edema do pulmão, alteração ocular.


Diagnóstico

É recomendado fazer um acompanhamento da pessoa hipertensiva, aferindo a pressão arterial pelo menos duas vezes ao dia em períodos diferentes.

Deve haver uma investigação clínica e laboratorial. Os testes de rotina são: Eletrocardiograma, EQU, glicemia, hematócrito, potássio, creatinina, cálcio, lipídios séricos, albuminuria. Além dos exames laboratoriais, o exame físico deve ser cauteloso.

Tratamento

O tratamento pode ser dividido entre medicamentoso e não medicamentoso.

Procura-se incentivar primeiramente o tratamento não medicamentoso, como por exemplo: mudanças de hábitos alimentares, práticas de atividades físicas.

Porém em alguns casos há necessidade da associação de ambos.

Prevenção e controle

Manter o peso adequado, se necessário, mudando hábitos alimentares.

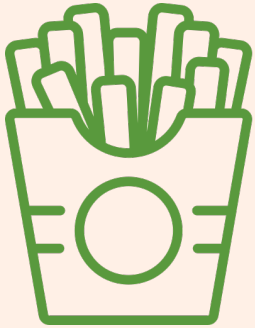
Não abusar do sal, utilizando outros temperos que ressaltam o sabor dos alimentos.

Praticar atividade física regular.

Aproveitar momentos de lazer.

Abandonar o fumo.

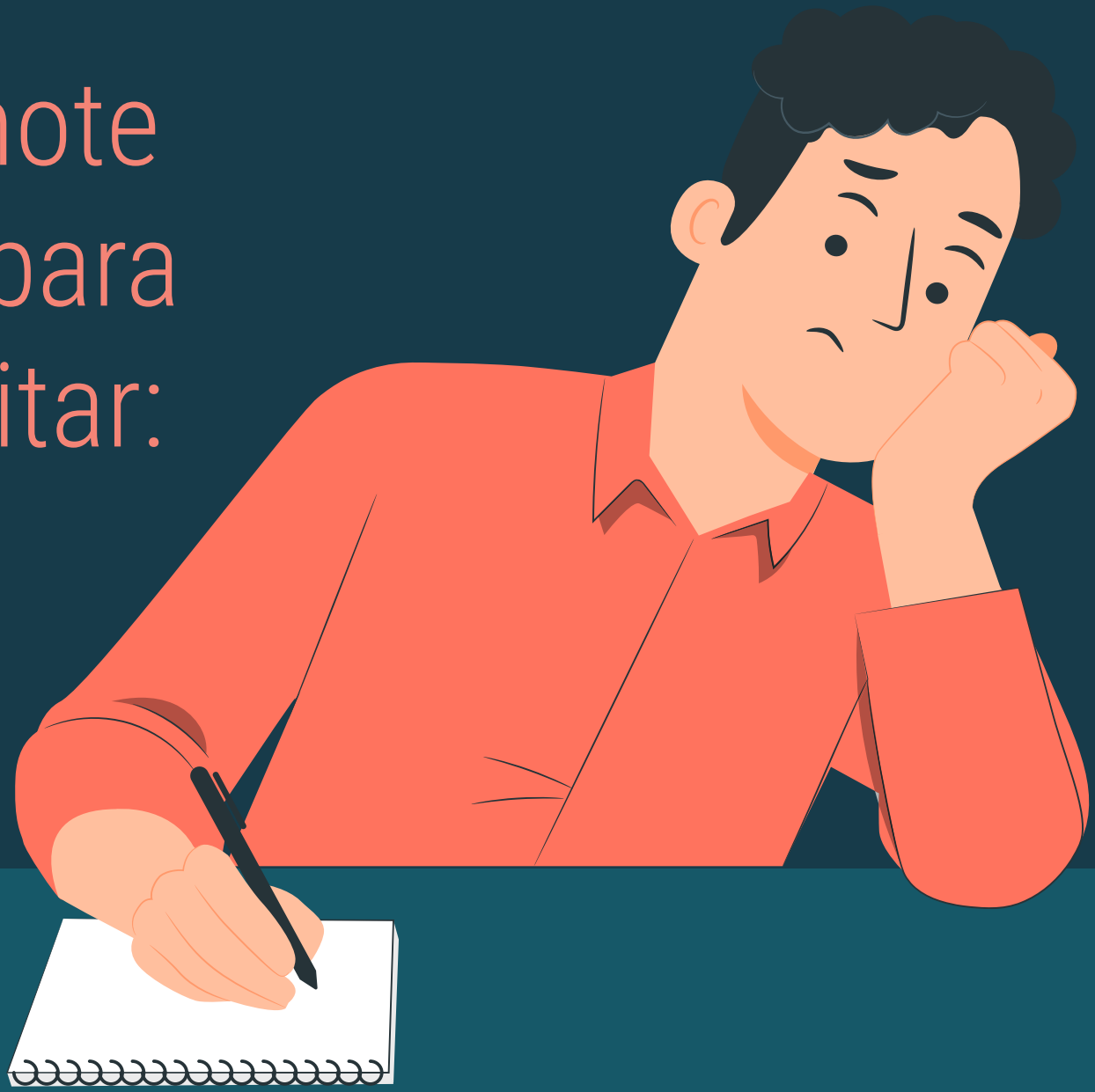
Moderar o consumo de álcool.

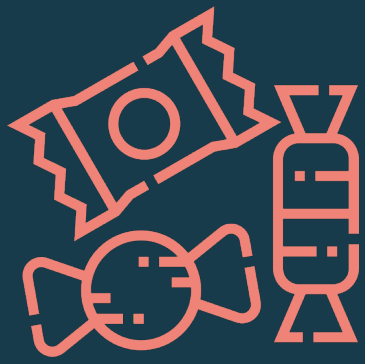


Evitar alimentos gordurosos.

Controlar o diabetes.

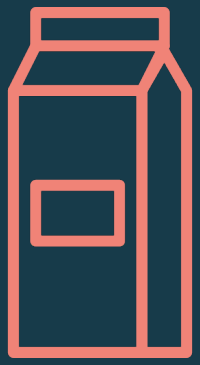
Anote aí para evitar:





Açúcares e doces.

Frituras.



Derivados de leite de forma integral, com gorduras.

Carnes vermelhas com gordura aparente e vísceras.

Temperos prontos.

Alimentos industrializados que vêm em latas ou vidros.

Alimentos processados e industrializados como embutidos, conservas, enlatados, defumados, charque.

Recomen-
dações:

Alimentos cozidos, assados, grelhados ou refogados.

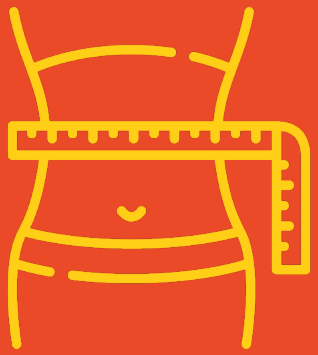
Temperos naturais como limão, ervas, alho, cebola, salsa, cebolinha.

Frutas verduras e legumes.

Produtos lácteos desnatados.

Diminua ou abandone o consumo de bebidas alcoólicas.

Mantenha um peso saudável.



Também é importante avaliar a medida da circunferência abdominal (cintura), que no homem não deve ultrapassar 94 cm e, na mulher, 80 cm.

Pratique atividade física pelo menos 5 dias por semana.

Faça caminhadas, suba escadas em vez de usar o elevador, ande de bicicleta, nade, dance.

Não fume! Depois da hipertensão, o fumo é o principal fator de risco para doenças cardiovasculares.

Controle o estresse (nervosismo). Tente administrar seus problemas de uma maneira mais tranquila.

A “arte de viver bem” é enfrentar os problemas do dia-a-dia com sabedoria e tranquilidade.

Se utilizar medica-mentos:

Tome medicações conforme orientação médica.

Se tiver qualquer dúvida sobre o medicamento, converse com seu médico.

Compareça as consultas regularmente.

Não abandone o tratamento.

Pense nisso:

Hipertensão arterial ou pressão alta não tem cura, mas tem controle.

O tratamento da pressão alta é realizado por toda a vida.

O tratamento adequado da hipertensão prolonga a vida e melhora a qualidade de vida.

Se você estiver acima do peso adequado, seu risco de desenvolver doenças do coração é maior. Com o emagrecimento, sua pressão pode diminuir ou até se normalizar. Desse modo, poderá necessitar de menos remédios.

Fumantes apresentam risco maior de infarto, derrame, doenças nas artérias, câncer de pulmão e várias outras doenças.

Meça sua pressão arterial regularmente. Tenha uma alimentação saudável e pratique atividade física.

Siga as orientações do seu médico, elas contribuirão para o controle da pressão arterial e para a diminuição do risco de doenças cardiovasculares.

O controle da pressão alta está em suas mãos. Qualidade de vida se conquista!

Com estas medidas é possível viver mais e melhor.

humanittare
always efficient

Você pode tirar suas dúvidas por e-mail com nossos especialistas, enfermeiros e equipe de saúde: marketing@humanittare.com.br

Referências
Ministério da Saúde.
Hipertensão: vida saudável o melhor remédio: https://bvsms.saude.gov.br/26-4-dia-nacional-de-prevencao-e-combate-a-hipertensao-arterial-4/