

Hipertensão

O que é hipertensão?

O que sente uma pessoa com pressão alta?

Como saber se você tem pressão alta?

Quem tem mais risco de ficar hipertenso?

Quais são os cuidados para manter
a pressão normal?

Pressão alta tem cura?

Como é o tratamento para a hipertensão?

Conseqüências da hipertensão



FALE COM A CNT
0800 782891
www.cnt.org.br

DISQUE SAÚDE
0800 61 1997
www.saude.gov.br



Hipertensão

Hipertensão

O que é hipertensão?

A hipertensão arterial ou "pressão alta", como é mais conhecida, é uma doença caracterizada por uma elevação anormal persistente nos níveis da pressão arterial (pressão do sangue dentro das artérias).



O que sente uma pessoa com pressão alta?

Quando uma pessoa tem pressão alta, leve ou moderada, na maioria das vezes, ela não sente nada. Quando a pressão sobe muito podem ocorrer dores no peito, dor de cabeça, tonturas, visão embaçada e sangramento nasal.

Como saber se você tem pressão alta?

A melhor maneira de descobrir é medindo a pressão. A medição é simples, rápida e não dói nada. Basta ir a qualquer Posto de Saúde!

Quem tem mais risco de ficar hipertenso?

⇒ Aqueles que têm hipertensos na família (esta doença é hereditária)

⇒ Pessoas com excesso de peso

⇒ Quem usa muito sal na alimentação

⇒ Diabéticos

⇒ Quem não tem uma alimentação saudável

⇒ Quem consome muita bebida alcoólica

⇒ Pessoas com vida sedentária.

Observação: é mais comum em pessoas de raça negra do que nas de raça branca e o risco aumenta com a idade.

Quais são os cuidados para manter a pressão normal?

⇒ **Não engordar.** O excesso de peso obriga o coração a trabalhar mais, o que causa aumento da pressão. É importante comer frutas e verduras no seu dia-a-dia.

Evite enlatados, presunto, salame, mortadela, salsicha, lingüiça, carne-de-sol, maionese, frituras, chocolate e chá-mate.

⇒ **Atenção com o sal.** Consumir muito sal facilita o aumento da pressão pois o sal, quando ingerido em grandes quantidades, inibe a liberação de água pela urina, dificultando o funcionamento dos rins. Uma solução para restringir o consumo de sal é mudar o modo de preparo dos alimentos: cozinhar sem sal ou com muito pouco sal, não colocar saleiro na mesa e evitar comidas enlatadas, pois contêm muito sal.

⇒ **Não fumar.** Cigarro e saúde não combinam nunca, ainda mais se o fumante for hipertenso. O fumo não prejudica só o pulmão. Ele diminui o calibre das artérias, provocando o aumento da pressão e, conseqüentemente, agrava as doenças do coração.

⇒ **Fazer atividade física regularmente.**

Pessoas que levam vida sedentária correm maior risco de ataque cardíaco do que aquelas que fazem algum tipo de atividade física. Mas é importante verificar com o médico qual é o melhor tipo de atividade física para cada caso.

⇒ **Não beber.** Qualquer tipo de bebida alcoólica

em excesso pode aumentar a pressão, além de prejudicar o tratamento, debilitar o organismo e pôr em risco seu trabalho. Além disso, o álcool, associado aos remédios tomados para o controle da pressão, muitas vezes pode causar efeitos colaterais.



⇒ **Controlar o colesterol.** O colesterol alto favorece o acúmulo de gordura nas veias que levam sangue ao coração, aumentando a pressão e o risco de infarto.

⇒ **Controlar a diabetes.** Diabéticos têm maiores chances de ser hipertensos. Portanto, o controle da diabetes e da dieta deve ser rigoroso.

⇒ **Evitar o nervosismo.** A irritação só piora a pressão alta. Procure levar a vida com mais calma e tranquilidade, vivendo feliz junto dos amigos e familiares.

Pressão alta tem cura?

A maior parte dos casos não tem cura, mas há tratamento.

Como é o tratamento para a hipertensão?

Através de remédios que ajudam a controlar a pressão. Porém, os remédios só podem ser utilizados com indicação médica. Através de hábitos de vida saudáveis.

Conseqüências da hipertensão:

Como a hipertensão é uma doença ligada à circulação do sangue, ela acarreta complicações em todo o organismo. Mas existem determinados sistemas que são mais prejudicados quando o sangue circula com uma pressão maior do que a normal. No cérebro, por exemplo, a hipertensão pode gerar derrame; no coração, insuficiência cardíaca e infarto; no rins, insuficiência renal e nos olhos, comprometimento da visão.



A VIDA SAUDÁVEL É O MELHOR REMÉDIO PARA A HIPERTENSÃO