

FATORES DE RISCO

Obesidade. O excesso de peso faz o coração ter que trabalhar mais, o que causa o aumento da pressão. Inclua frutas e verduras no seu dia a dia e evite alimentos gordurosos. Se você precisa emagrecer, consulte um médico para orientá-lo em sua dieta.

Diabete. Quem é diabético também tem maiores chances de ser hipertenso, portanto, o controle da diabete e da dieta deve ser rigoroso.

Fumo. O cigarro, além de responsável por muitas outras doenças, aumenta os riscos de problemas do coração. Se você tem pressão alta, esses riscos são ainda maiores. Se você fuma, pare de fumar.

Colesterol. Ter o nível de colesterol alto, favorece o acúmulo de gordura nas artérias que levam sangue ao coração, aumentando os riscos de infarto.

Álcool. Além de dificultar o tratamento, o consumo de bebidas alcoólicas tende a aumentar a pressão arterial.

Sal. Consumir sal em excesso (mais de uma colher de chá ao dia) facilita o aumento da pressão arterial. Procure substituí-lo por outros temperos que também dão sabor aos alimentos mas são naturais, como orégano, louro, alho, cebola, etc. Enlatados também contém muito sal.

Estresse. Mesmo que você não fume, não beba, não seja diabético e tenha uma vida saudável, o estresse pode elevar a pressão. Procure não levar tão a sério os problemas e não se irritar à toa. Diversão é importante: reserve sempre um tempo para fazer o que você gosta ou estar com os amigos. Além de ficar mais feliz, você estará cuidando do seu coração.

Alimentos a serem evitados:

Enlatados, Presunto, Salame, Mortadela, Salsicha, Lingüiça, Carne de Sol, Chocolate e Chá-Mate, Maionese e Frituras.

Exercícios Físicos:

Uma forma agradável de se cuidar. Atividade física fortalece o seu organismo e relaxa, pois faz com que você se distraia. Além disso, ajuda a reduzir o triglicérides, o colesterol e combater a diabete e a obesidade. Praticando exercícios regularmente (no mínimo 3 vezes por semana) você diminui bastante os riscos de pressão alta. Algumas pessoas até deixam de ser hipertensas apenas com a prática de exercícios.

Se você for caminhar...

Comece com caminhadas de 15 a 30 minutos diários de uma vez ou dividido em 3 vezes de 10 min ao dia.

Realização:



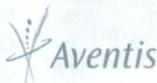
MINISTÉRIO DA SAÚDE
Área Técnica de Doenças
Crônico-Degenerativas - SPS



SECRETARIAS ESTADUAIS
E MUNICIPAIS DE SAÚDE



Apoio:



OLHA A PRESSÃO BRASIL!

04 de maio

Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial

COMO PREVENIR E CONTROLAR A HIPERTENSÃO



O QUE É PRESSÃO ALTA?

A hipertensão arterial, ou pressão alta, é uma doença que ataca os vasos, coração, cérebro, olhos e pode causar paralisação dos rins.

Você sabia que:

- 39% dos hipertensos têm entre 20 e 49 anos?
- 20% dos que morrem em consequência da hipertensão também têm essa idade?
- 50% das pessoas que têm hipertensão não sabem disso?
- Cerca de 300 mil pessoas morrem por ano em consequência das doenças cardiovasculares?

O QUE CAUSA PRESSÃO ALTA?

Em 90% dos casos a pressão alta é herdada dos pais.



COMO POSSO SABER SE TENHO PRESSÃO ALTA?



Através da medição de pressão, o que é muito simples, rápido, não dói, e pode ser feito em qualquer posto de saúde.

Considera-se hipertensão quando os valores são iguais ou superiores a:

- 140 máxima
- 90 mínima

Quanto maior a pressão, maiores são as chances de complicações.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DE PRESSÃO ALTA?

Este é o problema! Em casos de pressão alta leve e moderada, na maioria das vezes, não há sintomas. Somente quando a pressão sobe muito, eles podem aparecer. Podem acontecer dores no peito, dor de cabeça, tonturas, visão embaçada e sangramento nasal.



TER PRESSÃO ALTA É IGUAL A TER PROBLEMA DE CORAÇÃO?

Não somente do coração porque a pressão alta ataca os vasos de todos os órgãos como o coração, rins e cérebro.

QUEM TEM MAIORES CHANCES DE TER PRESSÃO ALTA?

A pressão alta pode ocorrer em qualquer idade, mas é mais comum nos adultos e nos idosos. Mas sabemos que:

- É maior na raça negra
- Aumenta com a idade
- É maior em homens até 50 anos
- É maior em mulheres após os 50 anos
- É maior em diabéticos
- E, principalmente, é maior em pessoas que já tiveram casos na família



A PRESSÃO ALTA TEM CURA?

Na maior parte dos casos não tem cura mas tem tratamento.

COMO É O TRATAMENTO?

O tratamento pode ser feito com ou sem medicamentos. É importante consultar um médico e não interromper o tratamento após a normalização da pressão arterial, uma vez que ela deve estar sempre sob controle.



QUE FATORES INFLUENCIAM OS NÍVEIS DE PRESSÃO ARTERIAL?



O fumo, bebidas alcólicas, a obesidade, o estresse e o grande consumo de sal. O controle desses fatores é tão importante que muitas vezes, é o suficiente para manter a hipertensão sob controle, dispensando o tratamento com medicamentos.