

Controlo e prevenção da hipertensão

Para controlar a hipertensão ou prevenir o seu aparecimento, é necessário mudar alguns hábitos de vida que agravam a doença e adotar outros mais saudáveis. Há indivíduos que precisam, além de manter bons hábitos, seguir um tratamento com medicamentos para controlar a hipertensão. É importante lembrar que essa decisão só pode ser tomada por um médico.



PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS REGULARMENTE: consulte o seu médico para saber quais os exercícios são indicados e qual a intensidade recomendada

CONTROLE O SEU PESO: o aumento de peso contribui para o aumento da pressão arterial e ocasiona elevação da taxa de colesterol “mau” no sangue, o que pode obstruir as artérias e elevar ainda mais a pressão



NÃO FUME

MODERE A INGESTÃO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS



CONTROLE A INGESTÃO DE SAL NOS ALIMENTOS: o sal faz o corpo reter mais líquidos, e o aumento do volume de líquido faz a pressão subir. Por isso, deve-se evitar o exagero, como colocar sal na comida pronta ou comer alimentos que contêm muito sal

PREVINA O STRESS



ARS Centro
ACES Dão Lafões



Hipertensão Arterial

USF Alves Martins

232419941/ 969081303/ 914668857

usf.alvesmartins@arscentro.min-saude.pt

Revisto em Setembro 2020, a rever em Setembro 2022



O que é a hipertensão arterial?

Quando os vasos sanguíneos se tornam estreitos, o sangue tem mais dificuldade em passar. Desta forma, o sangue exerce mais pressão nos vasos sanguíneos levando à hipertensão arterial.

ATENÇÃO!

Valores elevados encontrados apenas uma vez podem não significar necessariamente hipertensão.

É necessário fazer, pelo menos, mais duas avaliações, em dias diferentes.

CLASSIFICAÇÃO DOS GRUPOS TENSIONAIS

CATEGORIA	TENSÃO ARTERIAL SISTÓLICA (mmHg)		TENSÃO ARTERIAL DIASTÓLICA (mmHg)
Normal	120-129	e	80-84
Normal alto	130-139	ou	85-89
Hipertensão Estádio 1	140-159	ou	90-99
Hipertensão Estádio 2	≥160	ou	≥100

Fatores de risco

Vários fatores podem fazer com que os vasos nos quais o sangue circula se contraíam e provoquem um aumento da pressão sanguínea. Entre os vários fatores de risco da hipertensão arterial estão os maus hábitos de vida.



Consumo excessivo de sal e de alimentos gordurosos

Bebidas alcoólicas



Obesidade

Idade (os idosos têm maior probabilidade de desenvolver HTA)



Sedentarismo, ou seja, a falta de exercício físico

Carga emocional excessiva gerada pelos compromissos e dificuldades da vida cotidiana



Tabagismo

Consequências da hipertensão

A alta pressão do sangue pode provocar com o passar do tempo um desgaste dos vasos sanguíneos. Todos eles são recobertos internamente com uma camada fina e delicada que, com uma grande pressão do sangue, vão endurecendo e estreitando. Com o passar do tempo, esses vasos podem ficar obstruídos e até romper-se. As consequências diferem de acordo com o órgão atingido:



NO CORAÇÃO: a obstrução de um vaso pode ocasionar forte dor no peito, chamada de angina, insuficiência cardíaca, enfarte e até morte súbita

NO CÉREBRO: a obstrução ou rompimento de um vaso provoca o acidente vascular cerebral (AVC)



NOS RINS: a obstrução dos vasos que transportam o sangue aos rins

NO SISTEMA VASCULAR: obstruções das artérias carótidas, aneurisma de aorta e doença vascular periférica dos membros inferiores



NOS OLHOS: há o risco de retinopatia, o que reduz muito a visão