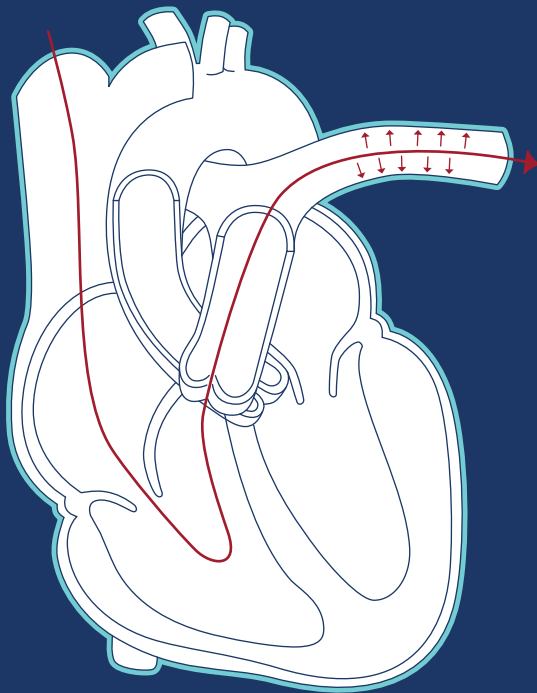


hipertensão arterial





Proteja o seu coração:

controle regularmente a sua tensão arterial

O que é a tensão arterial (pressão arterial)?

A tensão arterial é a força da pressão com que o sangue é bombeado pelo coração e percorre as artérias até às células do nosso corpo. Esta varia a cada momento.

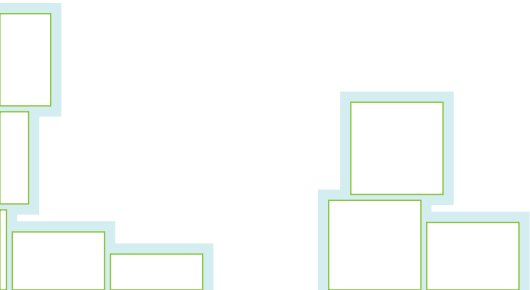
Os valores de tensão arterial são representados por duas medidas (ex: 120/80), medidos em milímetros de mercúrio (mmHg).

O primeiro valor (120) corresponde à pressão arterial sistólica e ocorre no momento em

que o coração se contrai e bombeia o sangue para o organismo. É a maior pressão que o sangue atinge e denomina-se popularmente de “máxima”

O segundo valor (80) corresponde à pressão arterial diastólica e ocorre quando o coração relaxa para se encher novamente de sangue. A pressão atinge o seu valor mais baixo e designa-se de “mínima”

Graças a esses movimentos de contração e dilatação, o sangue circula permanentemente pelos vasos sanguíneos (artérias e veias).



O que é a hipertensão arterial (HTA)?

★ Fala-se de hipertensão arterial quando existe elevação da pressão arterial para valores iguais ou superiores a 140/90 mmHg.

★ Uma avaliação ocasional acima dos valores referidos não é suficiente para o diagnóstico de HTA, é necessária a persistência da elevação em várias medições.

★ Nas avaliações em casa, os valores normais deverão ser menores, isto é, inferiores a 130/85 mmHg.

★ No caso dos doentes diabéticos ou com patologia cardiovascular, cerebrovascular e renal, estes valores deverão ser inferiores a 130/85 mmHg, para minimizar o risco de complicações.

★ É uma das doenças mais comuns da população mundial.

★ É mais frequente no sexo masculino.

★ A hipertensão arterial causa diminuição da esperança de vida e aumento da mortalidade.

Quais são os sintomas de HTA?

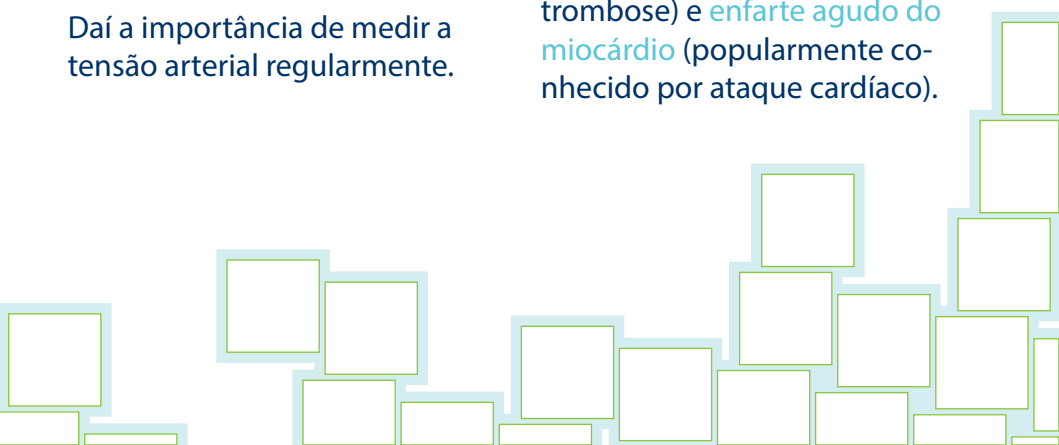
Geralmente, não existem sintomas que sejam relacionados apenas com a hipertensão arterial, no entanto, dores de cabeça, visão turva, tonturas, sangramento pelo nariz e cansaço podem ser alguns.

A HTA é chamada de "assassina silenciosa" pois, geralmente, não causa qualquer tipo de sintoma durante muitos anos. Daí a importância de medir a tensão arterial regularmente.


Quais são as consequências da Hipertensão Arterial?

Se a HTA não for controlada, causa lesões em diferentes órgãos do corpo humano, tais como **cérebro**, **coração**, **olhos** e **rins**.


As doenças mais comuns são o **acidente vascular cerebral** (popularmente conhecida por trombose) e **enfarte agudo do miocárdio** (popularmente conhecido por ataque cardíaco).




Quem tem mais risco de ficar hipertenso?


 quem tem familiares hipertensos

 » quem é obeso

 quem usa
» muito sal na comida

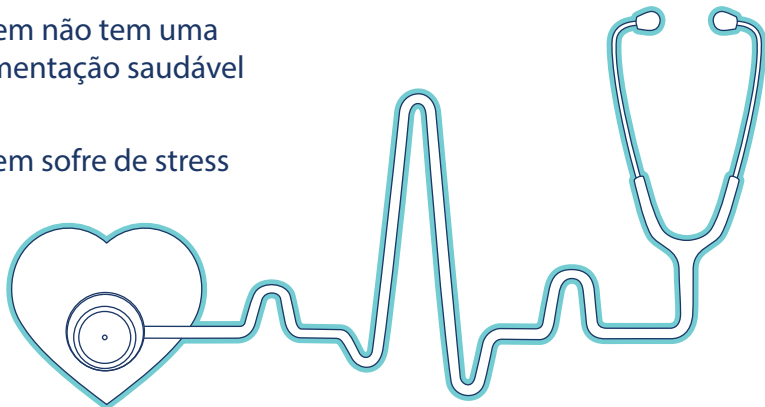
 quem fuma

 quem não tem uma
» alimentação saudável

 quem sofre de stress

Conselhos para quem é hipertenso:

- ★ Avalie regularmente a sua tensão arterial;
- ★ Siga as instruções do seu médico e da restante equipa de saúde;
- ★ A escolha do tratamento é individualizada;



★ Se a medicação causar sintomas, consulte o seu médico em vez de parar com a medicação;

★ Se medir a pressão arterial e esta estiver dentro dos valores normais, deve manter o tratamento, pois este valor deve-se ao facto de estar a fazer medicação;

★ Faça uma alimentação saudável, restringida em sal;

★ Não fume;

★ Faça exercício físico com regularidade (caminhada de 30' diariamente é uma boa opção);

★ Não perca as consultas agendadas;

★ Não interrompa a medicação. A eficácia dos medicamentos aumenta com a toma regular;

★ Antes de acabar a medicação é conveniente comprar novas caixas para não parar com o tratamento.

★ No dia da consulta, a medicação deve ser tomada a horas habituais, para que o médico o observe nas condições iguais às dos dias normais de tratamento.

★ ★ ★

A hipertensão arterial não tem cura, mas tem controlo, não abandone o tratamento.



chtmad

O serviço de cardiologia/ucic está à sua disposição para esclarecimento de dúvidas. Poderá contactar o médico ou a enfermeira responsável.

Telef.: 259300500 extensão: 4514 / 4436