

HIPERTENSÃO



Você sabe se é hipertenso ou como reduzir sua pressão?

A hipertensão (ou pressão alta) é uma doença que age silenciosamente, uma vez que geralmente não apresenta sintomas. A maioria dos hipertensos desconhece ser portadora da doença e só a identifica tardiamente, quando surgem lesões no coração, cérebro, rins e olhos.

A pressão alta atinge em maior escala idosos e negros. Outro dado: ela é mais comum em homens do que em mulheres nas fases adulta jovem e no início da meia idade, mas as taxas são praticamente equivalentes na faixa dos 55 a 64 anos.

O número de mulheres hipertensas só é superior ao de homens no grupo com idade igual ou superior a 65 anos.

O que é hipertensão?

Você já mediu a pressão e ficou pensando no significado daqueles números? Em caso negativo, fica o alerta: saiba que conhecer e compreender seus números e tomar providências para controlar a pressão é crucial. Estar informado e tomar as medidas adequadas pode significar a diferença entre a boa saúde e a doença cardíaca hipertensiva, derrame (AVC) e doença renal.

A pressão arterial é determinada pela quantidade de sangue que o coração bombeia e a resistência ao fluxo sanguíneo nas artérias. As artérias estreitadas limitam o fluxo de sangue. Em geral, quanto mais sangue é bombeado e quanto mais estreitadas estiverem as artérias,

mais elevada será a pressão (ou seja, o coração tem mais trabalho para bombear a mesma quantidade de sangue).

A leitura típica de uma pressão arterial “normal” deve ser para adultos, independentemente da idade, 120/80 mmHg (milímetros de mercúrio) ou “doze por oito”, como é dito no dia a dia. O número superior (120), a pressão sistólica, mede a força do sangue nas artérias, à medida que o coração se contrai para impulsionar o sangue através do corpo. O número inferior (80), a pressão diastólica, é a quantidade da pressão nas artérias quando o coração está em repouso entre os batimentos.

A pressão arterial geralmente varia durante o dia. Eleva-se com a atividade física e diminui com o repouso. De modo geral, o diagnóstico de hipertensão é determinado se a pressão arterial em repouso for consistentemente 140/90 mmHg ou superior. A razão pela qual atinge ou excede este nível nem sempre é conhecida. De fato, uma doença ou a causa específica é identificada **em menos de um caso a cada 20**. Quando a causa não é determinada, a pressão alta denomina-se **hipertensão primária** ou **essencial**.

Quando a causa é determinada, o termo usado é **hipertensão secundária**, porque a elevação da pressão é consequência de outra doença. Essas causas específicas podem incluir medicações, como anticoncepcionais orais, e distúrbios renais, como insuficiência renal, glomerulonefrite e alguns problemas das glândulas supra-renais.

HIPERTENSÃO



CLASSIFICAÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL

Condição	Sistólica	Diastólica	O que fazer?
Ótima	Inferior a 120	Inferior a 80	*
Normal	Inferior a 130	Inferior a 85	Nova verificação em 2 anos
Normal - alta	130 - 139	85 - 89	Nova verificação em 1 ano
Hipertensão			
Estágio I	140 - 159	90 - 99	Confirmação em 2 meses
Estágio II	160 - 179	100 - 109	Consulta médica em 1 mês
Estágio III	180 ou superior	110 ou superior	Consulta médica em até 1 semana

***Nota:** As pressões arteriais ótimas aplicam-se a pessoas com mais de 18 anos. O diagnóstico do estado da pressão arterial baseia-se na média de duas ou mais leituras feitas em consultas médicas separadas.

Que cuidados devem ser tomados?

A melhor estratégia é começar com a mudança nos hábitos, como controle de peso, reeducação alimentar e prática de exercícios físicos. Se, de três a seis meses depois a pressão não baixar, o médico poderá receitar uma medicação. Veja algumas dicas que podem ajudar a regularizar sua pressão:

- **Alimentar-se bem:** As refeições devem ser nutritivas e balanceadas, com ênfase no consumo de frutas, vegetais e laticínios com baixo teor de gordura.
- **Restrição de sal:** o sal provoca reten-

ção de líquidos, podendo provocar hipertensão. Não acrescente sal à comida e evite alimentos salgados, como carnes curadas, chips e alimentos enlatados ou pré-cozidos.

- **Reduza o peso:** Caso seu índice de massa corporal (IMC) seja 25 ou superior, emagreça. Perder apenas uns 4 quilos e meio pode reduzir a pressão significativamente. A perda de peso pode ser suficiente para que algumas pessoas evitem a necessidade de tomar medicamentos para controlar a pressão.
- **Mexa-se:** Exercício aeróbico regular pode ajudar a baixar a pressão em algumas pessoas, mesmo sem emagrecimento.
- **Não ao cigarro:** O uso de tabaco pode acelerar o processo de aterosclerose (estreitamento dos vasos) em pessoas hipertensas. O fumo combinado à hipertensão aumenta muito o risco da lesão arterial.
- **Limite o consumo de álcool:** beber mais que 45 ml de bebidas destiladas, 225 ml de vinho ou 670 ml de cerveja diariamente pode elevar a pressão.

- O médico determinará o melhor medicamento e/ou tratamento para o seu caso específico. Alguns medicamentos funcionam melhor do que outros dependendo da idade ou etnia do paciente.

Fonte: Equipe médica Admix