humanittare
always efficient

PRODUÇÃO:
DEPARTAMENTO DA SAÚDE
HUMANITTARE CONSULTORIA

DIA NACIONAL DE COMBATE À HIPER-TENSÃO ARTERIAL

A data tem o objetivo de conscientizar a população sobre a importância do diagnóstico preventivo e do tratamento da Hipertensão Arterial.

A hipertensão é caracterizada pela elevação sustentada dos níveis de pressão arterial, acima de 140×90 mmHg (milímetro de mercúrio), popularmente conhecida como 14/9 – o primeiro número se refere à pressão máxima ou sistólica, que corresponde à contração do coração; o segundo, à pressão do movimento de diástole, quando o coração relaxa.

A hipertensão arterial pode ser primária, quando geneticamente determinada ou secundária, quando decorrente de outros problemas de saúde, como doenças renais, da tireoide ou das suprarrenais.

É fundamental diagnosticar a origem do problema, para que seja introduzido o tratamento adequado.

SINTOMAS

Tontura, falta de ar, palpitações, dor de cabeça frequente e alteração na visão podem ser os sinais de alerta, entretanto, a hipertensão geralmente é silenciosa, sendo importante medir regularmente a pressão arterial.

PRINCIPAIS CAUSAS

Obesidade, histórico familiar, estresse e envelhecimento estão associados ao desenvolvimento da hipertensão. O sobrepeso e a obesidade podem acelerar em até 10 anos o aparecimento da doença. O consumo exagerado de sal, associado a hábitos alimentares não adequados também colaboram para o surgimento da hipertensão.

TRATAMENTO E CUIDADOS APÓS O DIAGNÓSTICO

A hipertensão, na grande maioria dos casos, não tem cura, mas pode ser controlada.

Nem sempre o tratamento significa o uso de medicamentos, sendo imprescindível a adoção de um estilo de vida mais saudável, com mudança de hábitos alimentares, redução no consumo de sal, atividade física regular, não fumar, moderar o consumo de álcool, entre outros.

COMPLICAÇÕES

As principais complicações da hipertensão são derrame cerebral, também conhecido como AVC, infarto agudo do miocárdio e doença renal crônica. Além disso, a hipertensão pode levar a uma hipertrofia do músculo do coração, causando arritmia cardíaca.
O tratamento da hipertensão, de forma contínua, amplia a qualidade e a expectativa de vida.

PREVENÇÃO E CONTROLE

Manter o peso adequado mudando hábitos alimentares;
Não abusar do sal, utilizando outros temperos que ressaltam o sabor dos alimentos;
Praticar atividade física regular;
Aproveitar momentos de lazer;
Abandonar o fumo;
Moderar o consumo de álcool;
Evitar alimentos gordurosos;
Controlar o diabetes.

humanittare
always efficient

Você pode tirar suas dúvidas por e-mail com nossos especialistas, enfermeiros e equipe de saúde: marketing@humanittare.com.br

Referências
http://bvsms.saude.gov.br
Sociedade Brasileira de Cardiologia