

HIPERTENSÃO ARTERIAL



São Marcos

Resultados com precisão e carinho.

O que é Hipertensão?

A hipertensão ocorre quando a pressão do sangue, causada pela força contração do coração e das paredes das artérias para impulsionar o sangue para todo o corpo, ocorre de forma intensa, sendo capaz de provocar danos na sua estrutura.

A pressão arterial é medida através de aparelhos como o tensiômetro ou esfigmomanômetro e pode ter uma variação relativamente grande sem sair dos níveis de normalidade. Para algumas pessoas, ter uma pressão abaixo de 12/8, como, por exemplo, 10/6, é normal. Já valores iguais ou superiores a 14 (máxima) e/ou 9 (mínima) são considerados como hipertensão para todo mundo. Meça a sua pressão e compare com a tabela abaixo:

100	120	129	130	139	140 ou +
	12 POR 8				
60	80	84	85	89	90 ou +
Pressão normal			Normal limítrofe		Procure um médico

Sintomas e exames

Tontura, falta de ar, palpitações, dor de cabeça frequente e alteração na visão podem ser sinais de alerta para alteração na função de bombeamento do sangue. Entretanto, a hipertensão geralmente é silenciosa, e, por isso é importante a medida regular da pressão arterial.

Principais Causas

Obesidade, histórico familiar, estresse e envelhecimento estão associados ao desenvolvimento da hipertensão. O sobrepeso e a obesidade podem acelerar até 10 anos o aparecimento da doença. O consumo exagerado de sal, associados 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, como mudança de hábitos alimentares, redução do consumo de sal, atividade física regular, não fumar, consumo de álcool com moderação, 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 de hipertensão de forma contínua, amplia a qualidade e expectativa de vida.

Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia

<http://prevencao.cardiol.br/>

