

HIPERTENSÃO ARTERIAL

PREVINE-SE E CONTROLA-SE

A SUA SAÚDE | www.bluepharmagenericos.pt

Saber mais sobre a hipertensão arterial é o primeiro passo para prevenir e controlar esta doença, que evolui sem sintomas, mas que tem grandes riscos para a saúde.

ATENÇÃO À TENSÃO!

A pressão arterial – ou tensão, como é mais conhecida – é a força que o sangue exerce quando passa nos vasos sanguíneos.

Essa pressão é maior quando o coração bombeia sangue – é a pressão sistólica ou máxima – e menor quando o coração está em repouso – é a pressão diastólica ou mínima. Os valores são medidos em milímetros de mercúrio, com a sigla mmHg.

Assim, da sua medição resultam dois números:

PRESSÃO ARTERIAL	MÁXIMA (SISTÓLICA)	MÍNIMA (DIASTÓLICA)
IDEAL	Menos de 120 mmHg	Menos de 80 mmHg
NORMAL	Entre 120 e 129 mmHg	Entre 80 e 84 mmHg
NORMAL-ALTA (Pré-hipertensão)	Entre 130 e 139 mmHg	Entre 85 e 89 mmHg
HIPERTENSÃO ESTADIO 1	Entre 140 e 159 mmHg	Entre 90 e 99 mmHg
HIPERTENSÃO ESTADIO 2	Entre 160 e 179 mmHg	Entre 100 e 109 mmHg
HIPERTENSÃO ESTADIO 3	≥ 180 mmHg	e/ou ≥ 110 mmHg

Fonte: The European Society of Hypertension (ESH) and European Society of Cardiology (ESC). (2013). Guidelines for the management of arterial hypertension.

Quem tem pré-hipertensão tem risco elevado de vir a desenvolver hipertensão arterial, com todos os riscos associados.

SEM SINTOMAS, MAS COM RISCOS

Qualquer pessoa pode apresentar, numa dada altura, valores elevados de pressão arterial, sem que isso seja sinónimo de doença. O risco existe quando o sangue exerce uma força excessiva sobre as artérias de forma mantida ao longo do tempo – é a Hipertensão.

A hipertensão evolui sem sintomas: os danos vão-se instalando de uma forma silenciosa em órgãos como o coração, os rins, os olhos, os pulmões e o cérebro. Com consequências: a doença cardíaca, o AVC (Acidente Vascular Cerebral) e a insuficiência renal são alguns dos riscos se a pressão arterial não for bem controlada.

MAIS VALE MEDIR

A hipertensão não se sente. Mas mede-se e cada pessoa deve conhecer os seus valores:

- ▶ Uma pessoa saudável, com mais de 18 anos, deve medir a pressão arterial pelo menos uma vez por ano;
- ▶ Uma pessoa fumadora, com diabetes, excesso de peso ou antecedentes familiares de doença cardiovascular deve medir com mais frequência, de acordo com a orientação médica.

MEDIR É FÁCIL

- ▶ Na farmácia, beneficiando do aconselhamento farmacêutico;
- ▶ Em casa, com a ajuda de aparelhos próprios, que devem ser certificados e cujas instruções devem ser respeitadas, de modo a garantir resultados rigorosos.

PREVENIR É O MELHOR CAMINHO

- ▶ Faça uma alimentação saudável, coma mais legumes e frutas, reduza a ingestão de gorduras e diminua o sal, que faz aumentar a pressão arterial;
- ▶ Limite o consumo de álcool e café em excesso, faz subir a pressão;
- ▶ Pratique atividade física com regularidade, pois estimula a circulação do sangue e ajuda a manter ou mesmo perder peso;
- ▶ Não fume. A nicotina faz o coração bater mais depressa e estreita os vasos sanguíneos, aumentando a pressão e lesando a sua parede;
- ▶ Meça regularmente a pressão arterial. Conhecer os valores permite adotar medidas corretivas, se necessário;
- ▶ Caso esteja a tomar medicamentos para a pressão arterial, cumpra a terapêutica. As doses e horários devem ser respeitados e a toma não deve ser interrompida por iniciativa própria.

A INFORMAÇÃO DISPONIBILIZADA NÃO DISPENSA A CONSULTA DE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE.

infoSaúde
bluepharma[®]
GENÉRICOS