

A hipertensão tem cura ?

A hipertensão arterial é uma doença crónica e, por isso, dura toda a vida.



No entanto, é possível controlar a hipertensão com a adopção de um estilo de vida saudável e com o uso adequado de medicamentos.

Como pode prevenir a HTA e os seus malefícios ?



Diminuir o consumo de sal



Dieta rica em frutos, vegetais e com baixo teor em gorduras



Consumo moderado de álcool



Deixar de fumar



Praticar exercício físico



Redução do peso



Cumprir a medicação de forma regular

Se tiver alguma dúvida, deve procurar esclarecê-la junto do/a médico/a assistente.



Deve seguir as suas recomendações e, acima de tudo, cumprir a medicação prescrita.





O que é a Hipertensão Arterial ?

O nosso coração bombeia o sangue para todo o corpo através das artérias. A Pressão Arterial (PA) é força com que o sangue circula pelo interior das artérias.

A Hipertensão Arterial (HTA) surge quando a pressão do sangue se torna muito alta, ficando acima dos valores normais!



1 em cada 3 portugueses sofre de hipertensão!

A HTA é uma doença silenciosa e pode não provocar qualquer sintoma nos primeiros anos de doença! Os sintomas surgem quando há complicações, por mau controlo ou muito tempo de evolução.

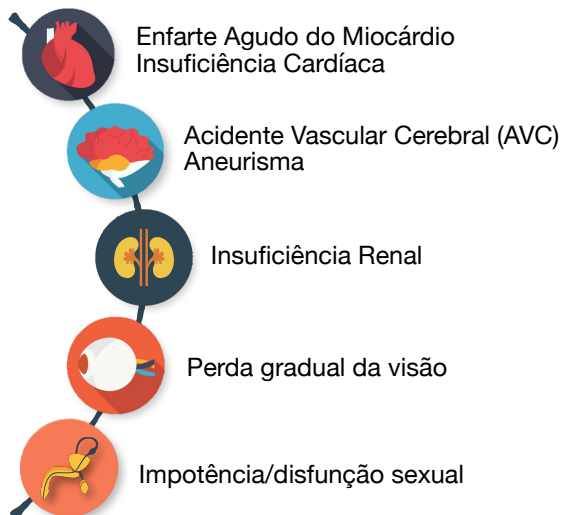
Sintomas de Alerta!



dor de cabeça
tonturas
enjoo
visão desfocada
dor no peito
sensação de falta de ar
palpitações
derrame ocular

O que pode acontecer ?

Quando a pressão arterial se mantém alta durante muito tempo, pode provocar lesão de alguns órgãos!



Como vigiar ?

A única forma de saber se tem pressão arterial alta é avaliá-la regularmente.



1º PASSO: ter um medidor de pressão arterial

Se não tiver acesso a um bom medidor de pressão arterial em casa, procure uma farmácia. Idealmente deve ser um aparelho automático de medição no braço.



2º PASSO: estar calmo e sentado

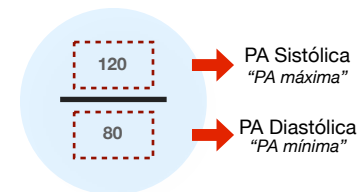
Avalie a pressão arterial após 5 minutos de descanso, num ambiente calmo. Deve estar na posição sentada, com as costas apoiadas e o braço ao nível do coração.



3º PASSO: registar os valores e comparar com os valores normais

Registe as medições efectuadas, bem como o dia e a hora. Se a sua pressão arterial estiver alta, deve procurar ajuda de um médico e mostrar os registos.

Como fazer o registo ?



- Se a PA estiver alta, deve fazer uma nova medição dentro de alguns minutos.
- O exercício, o tabaco, o café ou a bexiga cheia podem aumentar a PA (deve evitá-los nos 30 min. antes da medição).

A avaliação da PA deve ser feita pelo menos durante 3-4 dias, preferencialmente 7 dias consecutivos, em 2 períodos do dia: de manhã e à tarde.

NORMAL	ALTA	HIPERTENSÃO
inferior 130	entre 130 e 140	superior 140
inferior 80	entre 80 e 90	superior 90

Que factores favorecem a HTA ?



Sal



Obesidade



Sedentarismo



Comidas gordurosas



Abuso de Alcool



Tabagismo



Antecedentes Familiares



Stress