

Sintomas

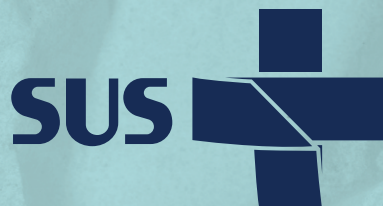
Tontura, falta de ar, palpitações, dor de cabeça frequente e alteração na visão podem ser os sinais de alerta, entretanto, a hipertensão geralmente é silenciosa, sendo importante aferir regularmente a pressão arterial.

Prevenção e Controle

- Manter o peso adequado, se necessário, 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.

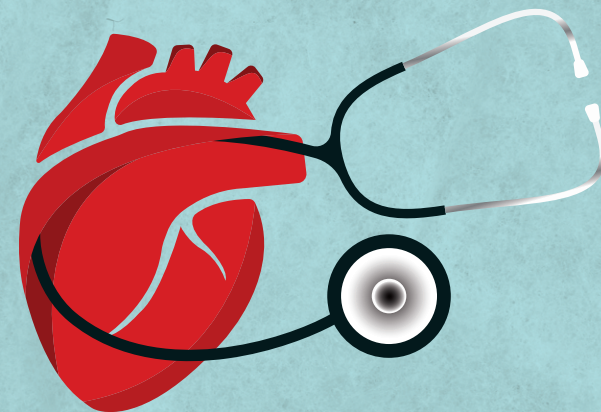
Fontes:

- Ministério da Saúde.
Hipertensão: vida saudável, o melhor remédio.
- Sociedade Brasileira de Arritmias Cardíacas
- Sociedade Brasileira de Cardiologia



26 de Abril

Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial



A data, instituída pela Lei nº 10.439/2002, tem o objetivo de conscientizar a população sobre a importância do diagnóstico preventivo e do tratamento da doença.

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 tireóide ou das suprarrenais. É fundamental diagnosticar a origem do problema para que seja introduzido o tratamento adequado.

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.

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.

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.

