

EDUCAÇÃO SOBRE PRESSÃO ARTERIAL (HIPERTENSÃO)

O QUE É A HIPERTENSÃO?

A hipertensão é um termo utilizado para descrever a pressão arterial elevada. A pressão arterial refere-se à pressão exercida nas paredes dos vasos sanguíneos no nosso corpo.

A pressão arterial é geralmente expressa em termos de pressão sistólica (pressão quando o coração está a contrair) sobre pressão diastólica (pressão quando o coração está relaxado). A pressão arterial é medida em milímetros de mercúrio (mmHg).

O diagnóstico de hipertensão ocorre se a pressão sistólica estiver igual ou superior a 140 mmHg e a pressão diastólica estiver igual ou superior a 90 mmHg (também expressa como “140 sobre 90”).

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

A pressão arterial elevada geralmente não causa sintomas perceptíveis. É considerada um "assassino silencioso". No entanto, quando os sintomas surgem, pode ser muito grave. Alguns sintomas a ter em conta incluem dor de cabeça severa, fadiga ou confusão, problemas de visão, dor no peito, dificuldades respiratórias, sensação de batimento forte no peito, pescoço ou ouvidos, hemorragias nasais, sangue na urina, nervosismo ou rubor facial.

QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS?

A hipertensão não controlada aumenta o risco de ataque cardíaco, AVC e morte. Ataques cardíacos e AVCs ocorrem devido a vasos sanguíneos danificados que ficam bloqueados, impedindo o fluxo de sangue para o coração ou cérebro. A hipertensão também pode causar um AVC devido a hemorragia cerebral. Outras complicações da hipertensão incluem aumento do tamanho do coração, insuficiência cardíaca, doença renal, perda de visão e disfunção sexual.

QUAIS SÃO AS OPÇÕES DE TRATAMENTO?

O tratamento da hipertensão requer um compromisso a longo prazo com mudanças no estilo de vida e medicação. Medicamentos para baixar a pressão arterial, atividade física e modificações na dieta, incluindo uma dieta pobre em gorduras e redução da ingestão de sal, são importantes na gestão da hipertensão.