

SAÚDE

HIPERTENSÃO ARTERIAL

A hipertensão arterial ou pressão alta é uma doença que ataca os vasos sanguíneos, coração, cérebro, olhos e pode causar paralisação dos rins. Ocorre quando a medida da pressão se mantém frequentemente acima de 140 por 90 mmHg.

O coração é a “bomba” responsável por fazer o sangue circular por todo o nosso corpo. A força com a qual esse potente órgão bombeia o sangue através dos vasos é chamada de pressão arterial.

Ela é determinada pelo volume de sangue que sai do coração e a resistência que ele encontra para circular pelos vasos. A pressão considerada normal é aquela que, na média, é igual ou inferior a **12 por 8**, ou seja, máxima em 120 milímetros e mínima em 80 milímetros de mercúrio (mmHg).

A hipertensão arterial é um dos problemas médicos mais comuns da população mundial. É muito sério, porque é silencioso e só reconhecido pelas lesões dos órgãos atingidos. É uma doença vascular de todo o organismo e deixa “marcas” nos órgãos atingidos: coração, cérebro, rins, vasos e visão.

Valores entre **12 por 8** e **14 por 9** são considerados limítrofes, ou pré-hipertensão, e podem merecer tratamento em alguns casos, conforme recomendação médica.

Após os 55 anos, mesmo as pessoas com pressão arterial normal têm 50% de chance de desenvolver a hipertensão.

COMO SE PREVINE?

A pressão alta não tem cura, mas tem tratamento e pode ser controlada. Somente o médico poderá determinar o melhor método para cada paciente, mas além dos medicamentos disponíveis atualmente, é imprescindível adotar um estilo de vida saudável.

ALGUMAS RECOMENDAÇÕES:

- Acompanhamento médico periódico;
- 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;
- evitar alimentos gordurosos;
- controlar o diabetes.
- moderar o consumo de álcool.

Essa doença é herdada dos pais em 90% dos casos, mas é possível evitar as complicações e os riscos por meio de modificações nas atitudes e formas de viver.



Dr. Agostinho fala aos empregados sobre hipertensão no dia 26, dia de combate a essa doença.