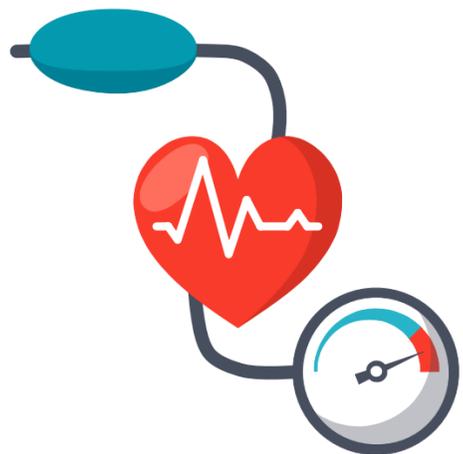


Hipertensão arterial



ORGANIZADOR

Liga Acadêmica de Anatomia Geral (LAAG).

COLABOLADOR

Liga Acadêmica de Medicina e Família (LMFC)

AUTORES

Ana Luísa Santana
Bruno Francez Ernesto
Lucas Scalçone Romanini
Victória Queiroz A. Carneiro

Acesse nossas referências:



O que é?

O quadro de hipertensão é caracterizado pela elevação da pressão nos vasos sanguíneos. Quando fica frequentemente acima de 140 por 90 mmHg (“14 por 9”). Os vasos sanguíneos são responsáveis pelo transporte de sangue, junto com oxigênio e nutrientes para diferentes lugares do corpo, por isso é ideal que a pressão dentro deles esteja normal. Isso ajuda a evitar que os vasos sejam machucados, podendo causar infarto ou AVC (acidente vascular cerebral) por alguma obstrução decorrente disso.

Como funciona?

Existem 3 estágios de hipertensão:

- **Hipertensão estágio I:** pressão em torno de 13 por 8: necessária a mudança de hábitos de saúde.
- **Hipertensão estágio II:** pressão em torno de 14 por 9: necessário o estímulo a hábitos saudáveis e a prescrição de remédios pelo seu médico.
- **Crise hipertensiva:** pressão superior a 18 por 12- você deve consultar o médico imediatamente.

A hipertensão pode ser uma doença silenciosa, a pressão pode estar alterada e não apresentar sintomas. Porém, quando a pressão está muito alta pode haver dores no peito, dores na cabeça, zumbido no ouvido, fraquezas, tonturas e sangramento nasal.



Como cuidar?

A hipertensão possui fatores genéticos envolvidos, mas um estilo de vida saudável é o que mais influencia no controle dela. É essencial lembrar que seus cuidados serão permanentes.

Em alguns casos é necessário o uso de medicamentos, mas caso algum deles tenha um efeito colateral indesejado, sempre terá outro que funcionará muito bem para você.



Dicas

Algumas dicas de mudanças de hábitos que irão te auxiliar bastante nesse controle:

- Reduza o consumo de sal de cozinha;
- Evite fumar;
- Faça exercícios físicos regulares;
- Reduza o estresse;
- Perca gordura em excesso;

Por fim, procure curtir momentos de lazer e de bem-estar, seja sozinho ou entre amigos e familiares, mas sempre com moderação no consumo de alimentos gordurosos e bebidas alcoólicas.