

Dica da Saúde



Mensal
8ª Ed. maio 16



Dia Mundial Hipertensão Arterial

A circulação do sangue, que tem por destino chegar a todos os tecidos e células do organismo, implica que haja alguma pressão sobre as paredes das artérias. Esta pressão, que é normal e até essencial para que o sangue atinja o seu destino, é a chamada “tensão arterial”.

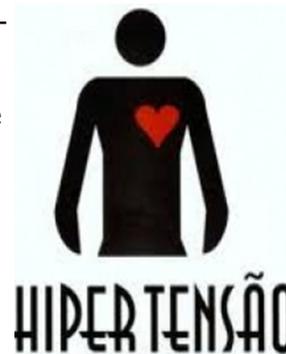
Existem, no entanto, uma série de factores — de ordem genética ou ambiental — que podem fazer com que esta pressão sobre as paredes das artérias aumente em excesso. Estamos, então, perante um cenário de hipertensão.

O aumento muscular cardíaco, com o passar do tempo, pode levar a insuficiência cardíaca, angina de peito ou arritmia.

Em Portugal, existem cerca de **dois milhões de hipertensos**.

Todavia, deste número, apenas:

- ♦ 50% sabe que sofre desta patologia;
- ♦ 25% está medicado;
- ♦ 11% tem a tensão efectivamente controlada.



**Maio Mês do
Coração**

Exactamente por existir uma percentagem tão elevada de doentes cuja hipertensão não é controlada ou corrigida, é que a Hipertensão Arterial (HTA) é um dos principais factores de risco no aparecimento de doenças cardiovasculares.

Cerca de 57,2% das pessoas tem três ou mais problemas de saúde crónicos em simultâneo.

Os doentes com hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo 2 ou doença cardíaca isquémica têm em média seis problemas de saúde crónicos.



A associação de várias patologias causa maior mortalidade, aumento de incapacidades, maior declínio do estado funcional e pior qualidade de vida

Pelo menos 76% dos doentes seguidos em medicina familiar têm três ou mais problemas crónicos de saúde, destacando-se a HTA

ATENÇÃO À TENSÃO, PARE DE FUMAR... E VÁ PASSEAR !



O QUE FAZER?

1. Meça a pressão arterial regularmente, de acordo com as indicações médicas.
2. Pratique actividade física, mas evite esforços excessivos e evite esforços físicos bruscos
3. Coma de forma saudável, comendo frutas, legumes e saladas - reduza a carne, ovos, molhos, fritos ou lacticínios gordos, bem como os açucars (oiça o seu médico).

4. Evite o sal e as bebidas alcoólicas
5. Se tem excesso de peso, procure reduzi-lo através de uma dieta moderada.
6. Se fuma: pare de fumar, já, pois com ele toda a hipertensão se torna muito mais perigosa
7. O tratamento deve ser vigiado e ajustado pelo controlo dos valores da pressão.



ARTÉRIA SAUDÁVEL COM FLUXO SANGÜÍNEO NORMAL

ARTÉRIA OBSTRUIDA POR PLACAS DE GORDURA

Lembre-se de que a hipertensão só por si não causa sintomas, e que uma pessoa em cada três tem a tensão alta, mas metade delas pode nem o saber!

Não pare a medicação sem ouvir o seu médico!

Ter a tensão normalizada significa que o tratamento está certo, e portanto deve mantê-lo. Se parar, o mais certo é a tensão começar logo a subir de novo!

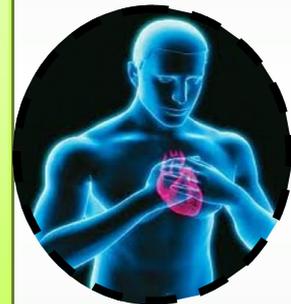
Mantenha-se atento aos sinais:

Tonturas

Hemorragias nasais

Dores de cabeça

Mantenha estilos de vida mais saudáveis !



Bibliografia:

- ◆ Instituto Nacional de Cardiologia Preventiva
- ◆ Fundação Portuguesa da Cardiologia
- ◆ Sociedade Portuguesa de cardiologia—Revista fatores de risco, nº 39, Jan-Mar 2016