

Hipertensão Arterial



O que é pressão arterial?

Quando o coração bombeia o sangue para o corpo, este exerce uma pressão nas artérias (vasos que conduzem o sangue do coração a todo o organismo) que varia dependendo do momento de contração desse órgão. O momento em que o coração está contraído para expulsar o sangue é chamado de sístole e a pressão nesse momento recebe o nome de sistólica ou pressão máxima. No momento de relaxamento do coração, a pressão é chamada de mínima ou diastólica, pois o nome médico desse período é diástole.

O que é Hipertensão Arterial?

A Hipertensão Arterial ou pressão alta ocorre quando a pressão que o sangue exerce nas paredes das artérias para se movimentar é muito forte, ficando acima dos valores considerados normais. Apesar de o valor normal de pressão arterial ser de 120x80 mmHg, considera-se que a pressão esteja alta apenas quando os valores forem superiores a 140x90 mmHg.

Quando uma pessoa é considerada hipertensa?

A pessoa é considerada hipertensa quando a sua pressão arterial estiver, permanentemente, maior ou igual a 140/90 mmHg. Para essa consideração, a pressão deve ser medida várias vezes, de forma correta, com aparelhos calibrados e por profissional capacitado. Ou seja, não é considerado hipertenso o indivíduo que apresenta uma medida esporádica de pressão arterial superior a 140x90 mmHg.

Como saber se a pressão arterial está aumentada permanentemente?

O diagnóstico do aumento permanente da pressão arterial pode ser obtido pela medida da pressão em várias condições ao longo do dia. Nem sempre é possível que todas essas avaliações sejam feitas por profissionais habilitados e em equipamentos confiáveis. Dessa maneira, o seu médico pode solicitar que você realize um exame chamado de monitoração ambulatorial da pressão arterial (MAPA). Este teste consiste na adaptação de um aparelho de medição de pressão a um monitor que registra todas as medidas realizadas em períodos determinados. Depois de colocado no paciente, o sistema realiza várias medidas da pressão arterial, ao longo de 24 horas. O exame fornece um relatório com todas as medidas de pressão, possibilitando o diagnóstico correto da permanência de elevação da pressão arterial.

A Hipertensão Arterial é uma doença frequente?

Sim. A Hipertensão Arterial é uma das doenças mais frequentes, em todas as partes do mundo. Um em cada cinco brasileiros é portador de Hipertensão Arterial. A doença tem uma tendência a aumentar de frequência em pessoas com idades mais avançadas.

Quais as pessoas com maior risco de se tornarem hipertensas?

Aquelas com excesso de peso, que não tem uma alimentação saudável, ingerem muito sal, não fazem exercícios físicos, consomem muita bebida alcoólica, são diabéticos ou têm familiares hipertensos. O risco aumenta com a idade. Após os 55 anos, mesmo as pessoas com pressão arterial normal na juventude têm 90% de chances de desenvolver a hipertensão.

Quais são os sintomas da Hipertensão Arterial?

A maioria das pessoas com pressão alta não apresenta nenhum sintoma no início da doença, por isso ela é chamada de “inimiga silenciosa”. Quando ocorrem, os sintomas são usualmente vagos e comuns a outras doenças. Destacam-se abaixo os principais sintomas atribuídos à hipertensão:

- dor de cabeça;
- tonteira;
- cansaço;
- enjoos;
- falta de ar;
- sangramentos nasais.

O que causa a Hipertensão Arterial?

Em 95% dos casos, a causa da doença é desconhecida. Nesses indivíduos, ocorre o aumento da rigidez das paredes arteriais, fato favorecido pela herança genética em 70% dos casos. Logo, se seus pais ou parentes próximos são hipertensos, você tem probabilidade de desenvolver a doença.

Quais as complicações mais frequentes?

Se não tratada, a pressão alta pode ocasionar derrames cerebrais, doenças do coração, como infarto, insuficiência cardíaca (aumento do coração) e angina (dor no peito), insuficiência renal ou paralisção dos rins e alterações na visão que podem levar à cegueira.

Existe alguma forma de prevenir o aparecimento da Hipertensão Arterial?

Sim. Evitando os fatores de risco para essa doença, como fumo, excesso de peso, consumo abusivo de sal, falta de exercícios e sedentarismo, uso de pílulas anticoncepcionais acima dos 35 anos, e o abuso de álcool, podemos algumas vezes prevenir e muitas vezes retardar o início da Hipertensão Arterial.

Sou hipertenso, o que devo fazer?

- Meça sua pressão regularmente.
- Diminua a quantidade de sal na comida. Use, no máximo, 1 colher de chá para toda a alimentação diária. Não utilize saleiro à mesa e não acrescente sal no alimento depois de pronto.
- Tenha uma alimentação saudável.
- Diminua ou abandone o consumo de bebidas alcoólicas.

- Mantenha um peso saudável.
- Pratique atividade física pelo menos 5 dias por semana. Faça caminhadas, suba escadas em vez de usar o elevador, ande de bicicleta, nade, dance.
- Não fume! Depois da hipertensão, o fumo é o principal fator de risco para doenças cardiovasculares.
- Controle o estresse. Tente administrar seus problemas de uma maneira mais tranquila. A “arte de viver bem” é enfrentar os problemas do dia a dia com sabedoria e tranquilidade.
- Se utilizar medicamentos, tome-os regularmente conforme orientação médica.
- Procure o seu médico regularmente.
- Jamais abandone o tratamento, que via de regra, é realizado por toda a vida.

Existe cura para a Hipertensão Arterial?

Não. Porém, existe a possibilidade de um controle bastante eficaz. O diagnóstico de hipertensão deve significar uma reformulação de hábitos que se traduz em benefícios para todo o organismo. Cuide-se e mude desde já!