O QUE É A HIPERTENSÃO?

A pressão arterial – ou tensão, como é mais conhecida – é a força que o sangue exerce quando passa nos vasos sanguíneos.

Essa pressão é maior quando o coração bombeia sangue – é a pressão máxima – e menor quando o coração está em repouso – é a mínima.

Fala-se de Hipertensão Arterial (HTA) quando uma pessoa apresenta, em pelo menos duas ocasiões diferentes, um dos valores (máxima ou mínima) ou ambos acima de 140/90 mmHg.

TABELA DE VALORES TENSIONAIS

Categoria	Tensão Arterial Sistólica (Máx.) em mmHg	Tensão Arterial Diastólica (Mín.) em mmHg
Normal	120-129	80-84
Normal alto	130-139	85-89
Hipertensão Estado 1	140-159	90-99
Hipertensão Estado 2	≥160	≥100

Fonte: Circular Normativa nº2 (31/03/2004) - Direção Geral de Saúde

FATORES DE RISCO

Existem alguns fatores de risco que aumentam a probabilidade de ter Hipertensão Arterial, e a sua maioria pode ser alterada por si!

Idade;

- Obesidade;
- Tabagismo;
- Alcoolismo;
- Ingestão excessiva de Sal;
- Hereditariedade;
- Sedentarismo;
- Stress;
- Alimentação rica em Gorduras;
- Diabetes Mellitus.

ATENÇÃO À HIPERTENSÃO!

SINTOMAS

A Hipertensão é uma doença silenciosa! Ela evolui maioritariamente sem sintomas: os danos vão-se instalando de uma forma silenciosa em órgãos como o coração, os rins, os olhos, os pulmões e o cérebro. No entanto, existem alguns sinais que podem indicar este problema:

- Dores de cabeça;
- Tonturas, Vertigens;
- Náuseas;
- Sensação de falta de ar;
- Visão turva;
- Hemorragia pelo nariz;
- Zumbidos nos ouvidos;
- Palpitações.

AVALIAR A TENSÃO ARTERIAL: QUANDO E ONDE?

A Hipertensão não se sente.
Mas mede-se!

Quando é que deve medir?

- Uma pessoa saudável com mais de 18 anos deve medir a tensão arterial pelo menos uma vez por ano.
- Uma pessoa fumadora, com diabetes, excesso de peso ou qualquer outro factor de risco, deve medir com mais frequência. Pergunte ao seu médico!

Onde pode medir?

- Na Farmácia, beneficiando do aconselhamento do farmacêutico.
- Em casa, com a ajuda de aparelhos próprios.

Se os valores obtidos não são os valores normais, procure o seu médico/enfermeiro de família.

ELES PODERÃO AJUDÁ-LO!