

O QUE É A HIPERTENSÃO ARTERIAL, OU TENSÃO ALTA?

A Hipertensão traduz-se numa pressão aumentada que o sangue exerce sobre as paredes das artérias que o conduzem.

A pressão exercida pelo sangue mede-se em mmHg e pode considerar-se aumentada para valores superiores a 140/80mmHg.



QUAIS AS PRINCIPAIS CAUSAS QUE FAZEM COM QUE A TENSÃO SUBA?

- Casos de tensão alta na família;
- Comida com elevado teor de sal;
- Peso elevado ou obesidade;
- Consumo exagerado de bebidas alcoólicas;
- Sedentarismo;
- Stress;
- Diabetes;
- Colesterol alto.

TODOS PODEM SER HIPERTENSOS

A Hipertensão não escolhe sexo, idade, classe social ou raça.

O QUE PODE SENTIR UM HIPERTENSO?

Pode não apresentar qualquer tipo de sintoma. Contudo é frequente que uma pessoa hipertensa sinta:

- Dor de cabeça;
- Tonturas;
- Mal-estar;
- Alterações visuais ou visão turva;
- Zumbidos nos ouvidos.

Estes sintomas podem surgir isoladamente ou em associação.



COMO SABER SE A TENSÃO ESTÁ ALTA?

Avaliar regularmente a tensão. É fundamental efetuar um diagnóstico precoce da hipertensão para reduzir ao máximo o aparecimento das sequelas.

Uma medição única não diagnostica uma hipertensão.

QUAIS AS PRINCIPAIS SEQUELAS DA HIPERTENSÃO ARTERIAL?

A Hipertensão pode causar danos nos vasos sanguíneos. Também como sequelas desses danos podemos contar:

- Angina de peito;
- Enfartes do miocárdio;
- AVC;
- Problemas de visão;
- Insuficiência renal.



COMO SE TRATA OU CONTROLA A HIPERTENSÃO ARTERIAL?

A adoção de hábitos de vida saudáveis é fundamental na prevenção de hipertensão, bem como no seu controlo.

Regras de ouro para uma vida saudável:

- Praticar exercício físico adequado (ex. caminhar);
- Não ingerir bebidas alcoólicas;
- Não fumar;
- Optar por alimentos grelhados ou cozidos;
- Reduzir o teor de sal ou simplesmente substituí-lo por ervas aromáticas como condimento.



Quando estas medidas se mostram insuficientes temos de complementá-las com a toma de medicamentos sempre adquiridos mediante receita médica.

É importante:

- Seguir a terapêutica tal e qual o médico indicou;
- Estar atento e recorrer à equipa de saúde sempre que surjam sinais estranhos.

Elaborado para:



Unidade Móvel de **Saúde**
Proença-a-Nova

HIPERTENSÃO ARTERIAL



2022