



HIPERTENSÃO ARTERIAL

**A Hipertensão Arterial
é uma forte e perigosa
inimiga da sua saúde!**



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



**Os adultos devem medir
a pressão arterial pelo
menos, uma vez por ano**

Hoje, sabe-se que a adoção de um estilo de vida saudável pode prevenir o aparecimento da doença e que a sua deteção e acompanhamento precoces podem reduzir o risco de incidência de doença cardiovascular.

O que é a hipertensão arterial (HTA)?

São todas as situações em que se verificam valores de tensão arterial aumentados. Para esta caracterização, consideram-se valores de tensão arterial sistólica (a máxima) superiores ou iguais a 140 mm Hg (milímetros de mercúrio) e/ou valores de tensão arterial diastólica (a mínima) superiores a 90 mm Hg.

Com frequência, apenas um dos valores está alterado.

Quando a máxima está alterada (frequente em idades avançadas), o doente sofre de hipertensão arterial sistólica. Quando é a mínima, sofre de hipertensão arterial diastólica.

Quais as causas da hipertensão arterial?

Em cerca de 90 por cento dos casos, a causa é desconhecida. Nalgumas situações é possível encontrar uma doença associada que é a verdadeira causa da hipertensão arterial.

Por exemplo: a apneia do sono, a doença renal crónica, o hiperaldosteronismo primário, a hipertensão renovascular, a síndrome de Cushing ou terapêutica esteróide, a feocromocitoma, a coarctação da aorta ou a doença tiroideia e paratiroideia.

A hereditariedade e a idade são dois fatores a ter, também, em atenção. Em geral, quanto mais idosa for a pessoa, maior a probabilidade de desenvolver hipertensão arterial. Cerca de dois terços das pessoas com idade superior a 65 anos são hipertensas (grupo em que a hipertensão sistólica isolada é mais frequente).

Fatores de risco

- Obesidade;
- Consumo exagerado de sal e de álcool
- Sedentarismo
- Má alimentação
- Tabagismo
- Stress

Como prevenir a hipertensão arterial?

A adoção de um estilo de vida saudável é a melhor forma de prevenir a hipertensão arterial. Entre os hábitos de vida saudável sublinha-se a importância de:

- Reduzir a ingestão de sal na alimentação
- Preferir uma dieta rica em frutos, vegetais e com baixo teor de gorduras saturadas
- Praticar regularmente exercício físico
- Consumir álcool moderadamente
- Deixar de fumar
- No caso dos indivíduos obesos, reduzir o peso

A ausência de sintomas, na fase inicial da doença, faz da medição regular da tensão arterial um hábito a seguir. Os adultos (sobretudo obesos, diabéticos, fumadores, com história de doença cardiovascular na família) devem medir a pressão arterial, pelo menos, uma vez por ano.



Em Portugal existem cerca de dois milhões de hipertensos



É hipertenso quem tenha valores elevados em três avaliações seriadas.



Escolha com o seu médico o exercício físico mais adequado.

Hoje, sabe-se que a adoção de um estilo de vida saudável pode prevenir o aparecimento da doença e que a sua deteção e acompanhamento precoces podem reduzir o risco de incidência de doença cardiovascular.

O que é a hipertensão arterial (HTA)?

São todas as situações em que se verificam valores de tensão arterial aumentados. Para esta caracterização, consideram-se valores de tensão arterial sistólica (a máxima) superiores ou iguais a 140 mm Hg (milímetros de mercúrio) e/ou valores de tensão arterial diastólica (a mínima) superiores a 90 mm Hg.

Com frequência, apenas um dos valores está alterado.

Quando a máxima está alterada (frequente em idades avançadas), o doente sofre de hipertensão arterial sistólica. Quando é a mínima, sofre de hipertensão arterial diastólica.

Quais as causas da hipertensão arterial?

Em cerca de 90 por cento dos casos, a causa é desconhecida. Nalgumas situações é possível encontrar uma doença associada que é a verdadeira causa da hipertensão arterial. Por exemplo: a apneia do sono, a doença renal crónica, o hiperaldosteronismo primário, a hipertensão renovascular, a síndrome de Cushing ou terapêutica esteróide, a feocromocitoma, a coarctação da aorta ou a doença tiroideia e paratiroideia.

A hereditariedade e a idade são dois fatores a ter, também, em atenção. Em geral, quanto mais idosa for a pessoa, maior a probabilidade de desenvolver hipertensão arterial. Cerca de dois terços das pessoas com idade superior a 65 anos são hipertensas (grupo em que a hipertensão sistólica isolada é mais frequente).

Quais os sintomas associados à hipertensão?

Regra geral, nos primeiros anos, não provoca sintomas, à exceção de valores tensionais elevados (detetados através da medição da pressão arterial).

Em alguns casos, contudo, a hipertensão arterial manifesta-se através de sinais, como cefaleias, tonturas, mal-estar vago e difuso, que, todavia, são comuns a muitas outras doenças.

Com o tempo, a hipertensão arterial vai lesar os vasos sanguíneos e os órgãos vitais (cérebro, coração e rins), provocando vários sintomas e sinais de alerta.

Como se faz o diagnóstico?

Através da medição da pressão arterial e pela verificação de que os seus níveis estão acima do limite normal. Contudo, um valor elevado isolado não é sinónimo de doença. Só é considerado hipertenso um indivíduo que tenha valores elevados em, pelo menos, três avaliações seriadas.

Compete ao médico fazer o diagnóstico da doença, pois a pressão arterial num adulto pode variar devido a fatores como o esforço físico ou o stress, sem que signifique que o indivíduo sofre de hipertensão arterial.

Como se trata?

Não há uma cura para a hipertensão arterial, mas, na maioria dos casos, é controlável. A adoção de um estilo de vida saudável permite, geralmente, uma descida significativa da pressão arterial. Por exemplo, a diminuição do consumo do sal e a prática regular de exercício físico podem reduzir significativamente a pressão arterial.

Quais são os exercícios mais adequados?

Os que têm movimentos cíclicos (como a marcha, corrida, natação ou dança). Os hipertensos devem evitar actividades que aumentem a pressão arterial durante o esforço, como por exemplo, levantar pesos. Escolha com o seu médico o exercício mais adequado à sua condição de saúde.

Se tiver de tomar um medicamento, quanto tempo irá durar o tratamento?

Os medicamentos não curam a hipertensão arterial, apenas, ajudam a controlá-la, daí que o tratamento tenha de ser mantido, em princípio, ao longo de toda a vida.

Já existem muitos medicamentos eficazes na redução da pressão arterial. Compete ao médico decidir qual o fármaco mais apropriado para iniciar o tratamento. Nalguns casos, não basta apenas um fármaco, sendo necessária uma medicação combinada. Noutros casos, os doentes não toleram a medicação indicada, pelo que devem contactar o seu médico para que a substitua por outra.



**A Hipertensão
Arterial pode
danificar com
gravidade as artérias
dos órgãos mais
importantes tais
como o coração, o
cérebro e os rins,
entre outros.**



CONTACTOS

Avenida Carlos Andrade, S/N, 1º andar

2660-243 Sto. António dos Cavaleiros

Telefone: 219897840 / 219897843

Email: usf.magnolia@csloures.min-saude.pt