



VOCÊ SABE O QUE É ISSO???

A Hipertensão Arterial é uma doença crônica, que se caracteriza por níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias. Ocorre quando os valores das pressões máxima e mínima são iguais ou ultrapassam os 140/90 mmHg (14 por 9)



E também o fumo, o excesso de álcool, níveis altos de colesterol, sedentarismo.

A Hipertensão tem como principais sintomas:

Dor de cabeça, dor no peito, tontura, zumbido no ouvido, fraqueza, visão embaçada e sangramento nasal. Esses sintomas geralmente ocorrem quando a pressão está alta. Mas muitas pessoas não apresentam nenhum deles, e por isso mesmo nem imaginam que são hipertensos! É por isso que é chamada de doença silenciosa.

A Hipertensão arterial tem cura???

Não. Ela é uma doença crônica, e não tem cura, mas tem tratamento e pode ser controlada! É importante lembrar que somente o médico pode determinar o melhor método para cada paciente, e que o SUS oferece gratuitamente os medicamentos nas Unidades Básicas de Saúde.

Como é feito o diagnóstico da Hipertensão Arterial???

Medindo a pressão regularmente, a partir dos 20 anos, pelo menos uma vez ao ano. E caso haja pessoas na família com a doença, deve-se medir no mínimo duas vezes ao ano!



COMO É FEITA A PREVENÇÃO?

É preciso adotar um estilo de vida saudável: mantendo o peso adequado, mudando hábitos alimentares, controlando a ingestão de sal,(utilizando outros temperos para dar sabor aos alimentos), praticar atividade física regular, aproveitar os momentos de lazer, abandonar o fumo e o consumo excessivo de álcool, evitar alimentos gordurosos e controlar a diabetes.



