



Cartilha sobre Hipertensão Arterial

- 1) O que é pressão arterial?

É a força com a qual o coração bombeia o sangue através dos vasos.

- 2) Quantas vezes o coração bate por minuto?

O coração bate de 60 a 80 vezes por minuto, impulsionando de 5 a 6 litros de sangue por todo corpo.

- 3) O que determina a pressão arterial?

O volume de sangue que sai do coração e a resistência que ele encontra para circular no corpo.

- 4) Como se determina a pressão arterial?

Se determina através de sua medição, quando dois valores são registrados: o maior, quando o coração se contrai bombeando sangue (pressão sistólica) e o menor quando ele relaxa entre duas batidas (pressão diastólica).

- 5) Quando ocorre a hipertensão arterial (HAS)?

Ocorre quando a pressão sistólica, em repouso, for igual ou maior que 140mmHg; ou a pressão diastólica, em repouso, for igual ou maior que 90mmHg ou ambos.

SISTÓLICA	DIASTÓLICA	NÍVEL
< 130	< 85	Normal
130 – 139	85 – 89	Normal limítrofe
140 – 159	90 – 99	Hipertensão leve
160 – 179	100 – 109	Hipertensão moderada
> 179	> 109	Hipertensão grave
> 140	< 90	Hipertensão sistólica ou máxima

- 6) Quais as causas da HAS?

Na maioria dos casos (95%), a hipertensão não tem causa específica, sendo chamada de essencial ou primária. Os outros 5% são hipertensões secundárias a causas bem definidas.

- 7) Em quais os indivíduos encontramos alto índice de hipertensão?

O achado de hipertensão arterial é elevado nos obesos 20 a 40%, diabéticos 30 a 60%, negros 20 a 30% e idosos 30 a 50%. Nos idosos, quase sempre a hipertensão é só sistólica ou máxima.

- 8) O que pode contribuir para agravamento da HAS?

Os fatores que podem contribuir são: obesidade, diabetes, fumo, álcool, sedentarismo, estresse, sal excessivo na dieta, dislipidemia.

- 9) Todos os hipertensos têm sintomas?

Não. A maioria das pessoas hipertensas não apresenta sintomas.



10) Os que têm sintomas, o que se queixam?

As pessoas que os apresentam, habitualmente queixam-se de cefaléia occipital (dor de cabeça na nuca), zumbidos, alterações visuais com pontos brilhantes (escotomas cintilantes), tonteiras, palpitação, mal estar.

11) O que pode acontecer se não houver tratamento?

Se uma pessoa com pressão alta passar um longo período sem tratamento, algumas doenças secundárias podem se instalar, tais como: alterações nos olhos (retinopatia hipertensiva), no cérebro (derrame e hipertensão intra-craniana), no coração (cardiopatias hipertensiva, insuficiência cardíaca congestiva, edema agudo de pulmão), nos rins (insuficiência renal).

12) Quais os alimentos que devem ser evitados?

- Sal, temperos prontos com sal, caldo de carne concentrado
- Aji-no-moto e derivados
- Maionese, ketchup, molho inglês, molho de soja, massa de tomate
- Feijoada, toucinho defumado, carne seca, paio, lingüiça
- Mortadela, presunto, queijos, salsicha, patês, salame
- Ervilha, milho, azeitona, picles
- Palmito enlatado
- Carnes e vegetais enlatados
- Salgadinhos, amendoim salgado, pipoca com sal e outros
- Sardinha
- Frituras
- Sopa pronta

13) A obesidade tem relação com a hipertensão?

Foi demonstrada uma correlação entre aumento dos valores da pressão e o aumento do peso e, ao contrário, redução da pressão com a diminuição do peso nos obesos.

14) Sempre são necessários remédios para tratar a HAS?

Não. Há uma série de medidas que podemos adotar para mudar nosso estilo de vida, que contribuem para o controle da hipertensão arterial, como: uma alimentação saudável e atividade física para reduzir o peso, diminuir a ingestão de sal e de bebidas alcoólicas e participar de atividades que o ajudem a lidar com o estresse. Somente quando estas medidas não são suficientes para reduzir a pressão é que entramos com medicação, ou quando existirem fatores de risco (fumo, diabetes, dislipidemia, etilismo, história familiar de infarto).

15) O que são dislipidemias?

São alterações da concentração de lipídios (gorduras) no sangue.



16)Quais as manifestações que ocorrem nas dislipidemias?

Na maioria das vezes, as dislipidemias são assintomáticas, sendo descobertas somente por exame de sangue, porém a manifestação mais importante é a Doença arterial arteriosclerótica, devido a mortalidade ser elevada.

17)Como tratar as dislipidemias?

Inicialmente com:

- Mudanças individualizadas no estilo de vida
- Hábitos alimentares saudáveis
- Busca e manutenção do peso ideal
- Exercício físico aeróbico regular
- Combate ao tabagismo
- Promoção do equilíbrio emocional

Caso estas mudanças não sejam suficientes, lança-se mão da terapia farmacológica.

18)O que é obesidade?

Obesidade significa excesso de gordura no organismo.

19)Como se avalia a quantidade de gordura no corpo?

A medida exata é de difícil obtenção, porém o índice mais utilizado é o chamado Índice de massa Corporal, que se obtém, dividindo o peso do indivíduo pela sua altura ao quadrado.

- menor que 18 Kg/m² = subnutrido
- de 18 a 26 Kg/m² = normal
- de 26 a 30 Kg/m² = sobrepeso
- acima de 30 Kg/m² = obeso

20)Quais as conseqüências da obesidade se não houver tratamento?

Se o indivíduo com obesidade não se tratar, ele tende a engordar cada vez mais.

Como obesidade é fator de risco indiscutível para várias doenças - só para citar exemplos: diabetes mellitus, hipertensão arterial, alteração nos níveis de triglicérides e colesterol, infarto do miocárdio, derrame cerebral, trombozes, problemas ortopédicos e dermatológicos etc. - a manutenção da obesidade ou o seu agravamento, faz com que o indivíduo se torne cada vez mais suscetível a doenças graves e morte precoce.