

ULSNE CONSIGO

Hipertensão arterial – Mude o seu estilo de vida!

A hipertensão arterial tem consequências graves para a sua saúde. Previna-a ou controle-a adotando um estilo de vida saudável.



O que é a hipertensão arterial?

A hipertensão arterial é uma doença silenciosa, crónica e progressiva, de elevado impacto clínico e socioeconómico, sendo deste modo prioritária a sua prevenção, deteção e tratamento.

Responsável por aproximadamente 9,4 milhões de mortes em todo o mundo, a sua prevalência na população adulta em Portugal é cerca de 43%.

A hipertensão arterial define-se, em avaliação de consultório, como a elevação persistente, em várias medições e em diferentes ocasiões, da pressão arterial sistólica (“máxima”) igual ou superior a 140 mmHg e/ou da pressão diastólica (“mínima”) igual ou superior a 90 mmHg.

Quais as causas?

Em cerca de 90% dos casos de hipertensão arterial não se identifica uma causa. Os restantes 10% dos casos de hipertensão arterial têm uma doença associada, nomeadamente a apneia do sono, hipertensão renovascular, síndrome de Cushing ou tratamento esteroide, doença renal crónica, doença da tiróide, entre outras.

Como se manifesta?

A hipertensão arterial geralmente não provoca quaisquer sintomas, à exceção de valores tensionais elevados, que pode manifestar-se através de sinais como dores de cabeça, tonturas, falta de ar, palpitações, hemorragia nasal, ou um mal-estar vago e difuso, comuns a muitas outras patologias.

Como se diagnostica?

O diagnóstico é feito através da medição da pressão

arterial e pela verificação de que os seus níveis estão acima do limite normal. Para o diagnóstico de hipertensão arterial é necessário que a pressão arterial se mantenha elevada nas medições realizadas em, pelo menos, duas diferentes consultas, com um intervalo mínimo entre elas de uma semana.

De maneira a obterem-se valores corretos, é importante que a medição da pressão arterial tenha em conta os seguintes aspetos:

- Efetuada em ambiente acolhedor
 - Realizada sem pressa
 - Com o doente sentado e relaxado, pelo menos, durante 5 minutos
 - Com a bexiga vazia
 - Não ter fumado nem ingerido estimulantes (café por exemplo) na hora anterior
 - Com membro superior desnudado
 - Usando braçadeira de tamanho adequado
 - Medição no membro superior em que foram detetados valores mais elevados da pressão arterial.
- Devem ser registados os valores da pressão arterial, o braço em que foi medida, a braçadeira utilizada, hora da medição e algumas circunstâncias particulares, como stress, febre ou agitação.

Como se trata?

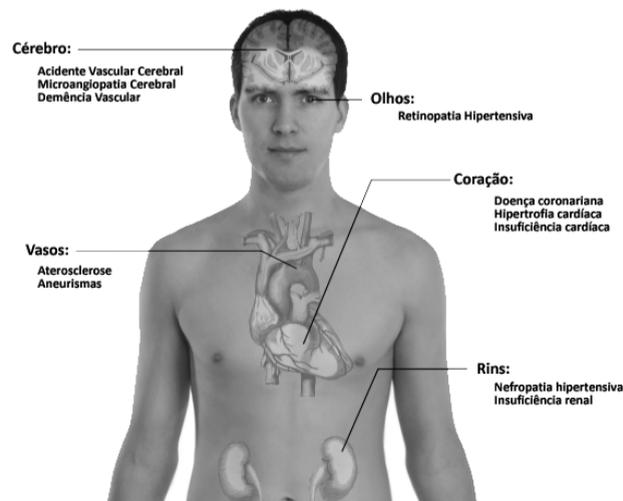
Não há uma cura para a hipertensão arterial. O tratamento depende da sua gravidade, baseando-se em alterações do estilo de vida, ou pode ser necessário associar medicamentos.

O tratamento tem como objetivos:

- Obter a redução e o controlo dos valores tensionais
- Evitar a progressão da doença e das suas repercussões nos órgãos alvo
- Diminuir a morbilidade e a mortalidade cardiovascular

Quais as complicações?

Algumas complicações da Hipertensão Arterial



Se a hipertensão arterial não for controlada, pode ter graves consequências, especialmente no cérebro (enfarte cerebral, hemorragia cerebral), coração (insuficiência cardíaca, aumento do risco de enfarte do miocárdio) e rins (falência das diferentes funções renais).



Como se previne?

A modificação dos estilos de vida constitui a melhor forma de prevenir a ocorrência de hipertensão arterial. As principais intervenções no estilo de vida são:

- Adoção de uma dieta variada, nutricionalmente equilibrada, rica em legumes, leguminosas, verduras e frutas e pobre em gorduras
- Prática regular e continuada de exercício físico
- Controlo e manutenção de peso normal, isto é índice de massa corporal igual ou superior a 18.5 mas inferior a 25, e perímetro da cintura inferior a 102 cm, no homem, e inferior a 88 cm, na mulher
- Restrição do consumo excessivo de álcool
- Diminuição do consumo de sal
- Cessação do consumo de tabaco

Dra. Mónica Bagueixa
Médica no Centro de Saúde de Santa Maria
Unidade Local de Saúde do Nordeste

