



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: 4436.2913    Alphaville: 4191.3899

## O que você deveria saber sobre hipertensão

### O que é Hipertensão?

É uma doença silenciosa, sem sintomas aparentes, que pode ao longo do tempo aumentar o risco de derrame, infarto ou insuficiência renal. O problema não tem cura, mas pode ser controlado com tratamento adequado. É mais comum em homens, negros e pessoas acima do peso. Considera-se hipertensão arterial quando a pressão for igual ou superior a 140 por 90 mmHg ou "14 por 9".

### Quais os sintomas?

Na maioria dos casos não há sintomas e por isso a necessidade de checar a pressão eventualmente. Quando a doença é crônica, pode causar: *dor de cabeça, tontura, problema de visão, palpitações, zumbido, sangramento nasal.*

### Fatores de Risco

Sedentarismo  
Tabagismo  
Estar acima do peso  
Histórico familiar de hipertensão arterial  
Ingerir bebidas alcoólicas em excesso  
Alimentar-se com excesso de sal e gordura

### Como prevenir

Não fumar  
Manter o peso ideal  
Praticar atividade física regular  
Diminuir o sal da comida  
Evitar enlatados, salsichas e lingüiças  
Reduzir o consumo de bebidas alcoólicas  
Diminuir o estresse. O excesso de tensão pode resultar em elevações transitórias de pressão arterial

### Diagnóstico

O diagnóstico é feito quando diversas medidas da pressão arterial no consultório e fora dele, com a pessoa em repouso, for igual ou superior a 140x90 mmHg ou "14 por 9".

É comum a pessoa ter oscilações de pressão durante a consulta médica. Isso é chamado de



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: **4436.2913**    Alphaville: **4191.3899**

"hipertensão do avental branco".

### **Tratamento**

O uso de medicamento anti-hipertensivos ajuda a manter a pressão normalizada.

### **PARA MAIORES INFORMAÇÕES:**

Consulte um médico de sua confiança e acesse os links abaixo:

<http://www.abc.med.br/p/hipertensao-arterial/22140/hipertensao+arterial.htm>

<http://mdsaude.com/2009/02/sintomas-e-tratamento-da-hipertensao.html>

*Os textos publicados no site têm o objetivo de informar e não substituem a consulta médica.*