



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones: Santo André: (11) 4994-9866 / 99913-5757

Alphaville: (11) 2151-5805 Jardim América: (11) 2151-8709

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 "hipertensão do avental branco".



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones: Santo André: (11) 4994-9866 / 99913-5757

Alphaville: (11) 2151-5805 Jardim América: (11) 2151-8709

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.