

HIPERTENSÃO ARTERIAL (ou PRESSÃO ALTA)

A hipertensão arterial, conhecida popularmente como pressão alta, ocorre quando o valor, após várias medidas, é igual ou maior que 140/90 mmHg ou 14 por 9. CUIDADO!!! Valores acima de 120/80 mmHg (ou 12 por 8) já é um indício de pré-hipertensão.

Por que é importante saber se você é hipertenso

Porque a hipertensão arterial ou pressão alta é o principal fator de risco para derrames (AVC), doenças do coração, paralisação dos rins, lesões nas artérias, podendo também causar alterações na visão.

Alguns fatores que contribuem para aumentar o risco da hipertensão

- familiares hipertensos;
- estar acima do peso;
- fumar;
- consumir de bebidas alcoólicas;
- adicionar muito sal na alimentação;
- vida sedentária ou stress;

Como Prevenir ou controlar

- manter o peso adequado, se necessário, mudando hábitos alimentares;
- não abusar do sal;
- praticar atividade física regular;
- abandonar o fumo;
- moderar o consumo de álcool;
- evitar alimentos gordurosos;

Tratamento

- Faça consultas regularmente com profissionais de saúde e não abandone o tratamento;
- Tome a medicação conforme a orientação médica ou farmacêutica.