



NotreDame
Intermédica

HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

Pressão alta merece atenção.





O QUE É HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA (HAS)?

É uma doença crônica caracterizada por níveis elevados e sustentados de Pressão Arterial (PA), que acomete um a cada quatro adultos, chegando a mais de 50% dos indivíduos entre 60 e 69 anos e 75% naqueles com mais de 70 anos.



PRESSÃO ARTERIAL

É a força que o fluxo de sangue exerce nas artérias. Através de sua medição, dois valores são registrados: o MAIOR, quando o coração se contrai (pressão sistólica), bombeando o sangue, e o MENOR, quando o coração relaxa (pressão diastólica). Uma medida isolada com valores altos de Pressão Arterial não significa que a pessoa tenha essa patologia.





QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS DA PRESSÃO ALTA?

A hipertensão arterial compromete vasos, coração, rins e cérebro, pois a pressão alta exercida pelo fluxo sanguíneo lesiona a camada interna dos vasos, tornando-os endurecidos e estreitados e, com o passar dos anos, podem sofrer obstrução ou rompimento. Quando ocorre obstrução no vaso do coração é causada a angina, que pode levar ao infarto. No cérebro, a obstrução ou o rompimento podem ocasionar o derrame cerebral; e nos rins, comprometer o seu funcionamento.

A hipertensão arterial é responsável por 40% dos infartos, 80% dos derrames e 25% dos casos de insuficiência renal terminal.

Todas essas situações são muito graves e podem ser evitadas com o tratamento adequado, e com indicação médica.

MODIFICÁVEIS

95% dos casos são chamados de essenciais por não terem uma causa definida e serem desencadeados por múltiplos fatores de risco, modificáveis ou não modificáveis.

MODIFICÁVEIS

- Alimentação
- Estresse
- Sedentarismo
- Sobrepeso/Obesidade
- Drogas (Tabagismo/Alcoolismo/Medicações)

NÃO MODIFICÁVEIS

- Hereditariedade
- Idade
- Raça negra

SINTOMAS

Na maioria dos indivíduos, a hipertensão arterial é silenciosa, ou seja, não apresenta sinais e sintomas. Ocasionalmente, algumas pessoas podem apresentar dores de cabeça, vômitos, falta de ar, alteração na visão, agitação, sangramento nasal, tontura e cansaço. Estes sinais e sintomas são decorrentes das lesões nos vasos do cérebro, olhos, coração e rins.

PREVENÇÃO

Controle do peso: perder ou manter o peso adequado;

Sódio: diminuir o uso de sal no preparo dos alimentos (não colocar o saleiro à mesa);

Temperos: prefira os naturais como alho, cebola, cheiro-verde, limão, pimentão, tomate, colorau e açafrão, pois os temperos prontos contêm muito sódio;

Alimentação equilibrada: manter alimentação rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais. Evitar o consumo de gordura animal, doces, frituras e alimentos industrializados;

Bebidas: evitar bebidas alcoólicas, café, chá preto e chá mate;

Atividade física: realizar atividade física pelo menos 3 vezes na semana de, no mínimo, 30 minutos de duração;

Controle do estresse: realizar atividades de lazer e distração, bem como momentos de descanso.



AQUECIMENTO

A hipertensão arterial ainda não tem cura e o tratamento deve ser feito por toda a vida.

Os níveis de pressão adequados são rapidamente atingidos com os recursos terapêuticos existentes. É fundamental a participação e a adesão do paciente às orientações dos profissionais para a melhoria da qualidade de vida desejada.

O uso de medicações deve ser feito somente com prescrição e orientação médica, nos horários certos e nas doses certas para se obter o efeito desejado.

“ NUNCA interromper o uso de algum medicamento pelo fato de sua pressão estar normal.”

Mantenha as consultas médicas periódicas para a manutenção de medicações e avaliação do tratamento.



PAC - PROGRAMA DE APOIO AO PACIENTE CRÔNICO

A Medicina Preventiva do Grupo NotreDame Intermédica desenvolve um programa especial de apoio aos pacientes hipertensos, visando favorecer um melhor controle da doença e a melhoria da qualidade de vida.

O **PAPc – Programa de Apoio ao Paciente Crônico** oferece muitos benefícios, tais como: disponibilidade da equipe preventiva multiprofissional; telefonemas periódicos e grupos para melhor conhecer a doença; planejamento alimentar; e avaliações especiais com médicos e enfermeiros.

PROCURE AJUDA

Cuide da sua saúde e busque qualidade de vida.
A NotreDame Intermédica está a sua disposição.
Conte com a gente!

Responsável pelo conteúdo
Dr. Walter Moschella Júnior
CRM 50275
Cargo: Diretor médico

ADOTE HÁBITOS SAUDÁVEIS EM SEU DIA A DIA.

Inscreva-se nos programas oferecidos em nossas
unidades de Medicina Preventiva - QualiVida.

FALE COM A GENTE:

ABC (11) 4122-8740
São Paulo (11) 3660-1020
Campinas (19) 3741-2211
Jundiaí (11) 4527-6205
Santos (13) 3229-1580
Sorocaba (15) 3212-9370
Rio de Janeiro (21) 2528-8210

Para mais informações sobre nossos programas,
acesse: www.gndi.com.br