

iiipsemg

HIPERTENSÃO



NÚCLEO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

O que é hipertensão arterial ou pressão alta?

A hipertensão arterial ou pressão alta é o aumento da pressão que o sangue exerce nas paredes das artérias para se movimentar, além dos valores considerados normais.

Quais os sintomas da pressão alta?

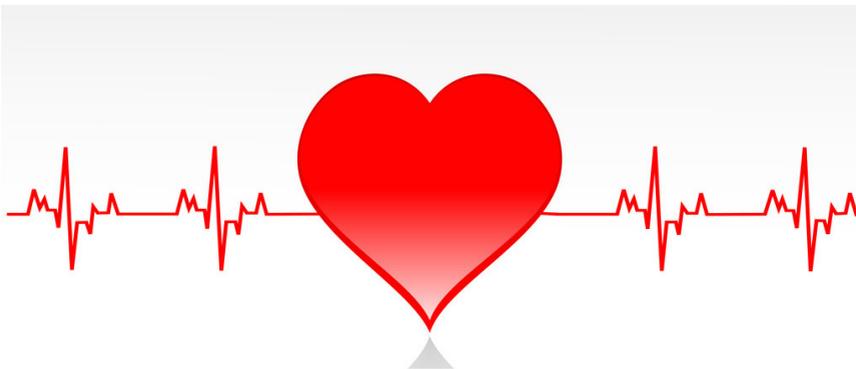
Geralmente a pessoa com pressão alta não tem sintomas, entretanto, alguns hipertensos podem sentir dor de cabeça, cansaço, tonturas, sangramento pelo nariz. Por isso é importante verificar regularmente a pressão arterial em ambulatórios ou centros de saúde.

Quando uma pessoa é hipertensa?

A pessoa é considerada hipertensa quando a sua pressão arterial estiver maior ou igual a 140/90 mmHg (ou 14 por 9). Para ter certeza do diagnóstico é indicado que a aferição seja realizada várias vezes, em situações diferentes, de forma correta, com aparelhos calibrados e por profissional capacitado.

Quais as consequências da pressão alta?

Quando não controlada a pressão alta pode causar derrame cerebral (Acidente Vascular Encefálico), infarto, insuficiência cardíaca (aumento do coração) e angina (dor no peito), insuficiência renal ou mal funcionamento dos rins e alterações na visão, inclusive cegueira.



Quem tem maior risco de se tornar hipertenso?

As pessoas com excesso de peso, que não tem uma alimentação saudável e ingerem muito sal, que não praticam exercícios físicos, consomem muita bebida alcoólica, os diabéticos e os que possuem familiares hipertensos. Além disso, o risco de tornar-se hipertenso aumenta com a idade. Após 55 anos, mesmo as pessoas com pressão arterial normal, têm 90% de chance de desenvolver a hipertensão, em alguma época da sua vida.

Quais os cuidados uma pessoa hipertensa deve ter?

- Consulte o seu médico regularmente e siga as suas recomendações.
- Verifique a sua pressão periodicamente, com um profissional capacitado.

• Diminua a quantidade de sal na comida. Use no máximo uma colher de chá rasa para toda a alimentação diária. Retire o saleiro na mesa e não acrescente sal aos alimentos prontos. Sal em excesso favorece a retenção de líquidos, aumentando a pressão arterial.



• Tenha uma alimentação saudável, rica em frutas, legumes e verduras. Dê preferência aos alimentos cozidos, grelhados, assados ou refogados (evitando frituras). Os temperos naturais como ervas, cebola, salsa, cebolinha e limão são saudáveis e podem substituir o sal. Prefira leite e seus derivados desnatados, pois têm menor teor de gordura. Evite alimentos doces, carnes vermelhas e vísceras, produtos industrializados (temperos prontos, embutidos, conservas, enlatados, defumados e charque).

- Diminua o consumo de bebidas alcoólicas.
- Controle o seu peso, mantendo-se dentro de um padrão saudável. Fique de olho na circunferência abdominal que não deve ultrapassar 88 cm (mulher) e 102 cm (homem). Com a diminuição do peso a pressão arterial pode diminuir ou até mesmo se normalizar.

• Pratique atividade física, lembrando de ter orientação profissional. O recomendado é pelo menos 30 minutos por dia, 5 vezes por semana. Dê preferência no seu dia a dia para atividades preventivas como trocar o elevador pela escada, descer do ônibus, antes ou depois do seu ponto para fazer uma leve caminhada.



• Não fume! O tabagismo também é um fator de risco muito grande para as doenças do coração.

• Controle o estresse (nervosismo). Durante um período em que a pessoa fica muito agitada ou nervosa o risco de ter um evento cardíaco aumenta consideravelmente.

• Se usar medicamentos, deve-se atentar para as orientações e prescrição médica. Havendo qualquer dúvida, converse com o médico ou com um profissional de saúde para orientá-lo. Não abandone o tratamento ou altere qualquer medicação por conta própria, evite o uso de medicamentos indicados por parentes ou amigos.

Sugestão de alimentos que devem ser inseridos na dieta



Alimentos ricos em ômega 3: sardinha, salmão, atum, linhaça e azeite.

Ervas: salsa, cebolinha, coentro, alecrim, sálvia, manjerição, louro e o tomilho, são ótimos temperos naturais, dão sabor aos alimentos e assim podemos reduzir a quantidade de sal dos mesmos.

Oleaginosas: castanha do Pará, caju, amêndoas, nozes, em pouca quantidade por serem muito calóricas.

Cebola e alho: Possuem nutrientes e dão sabor aos alimentos.

Cereais integrais: Pão, arroz, macarrão, aveia, linhaça, quinoa, farelo e gérmen de trigo.

Alimentos ricos em potássio: inhame, feijão preto, abóbora, cenoura, espinafre, maracujá, laranja, banana.

Alimentos ricos em cálcio: leite e derivados desnatados, folhas verde-escuras, brócolis, repolho, couve flor.

Receita de sal de ervas

10 gramas de alecrim

25 gramas de manjeriço

15 gramas de manjerona

10 gramas de orégano

10 gramas de cheiro verde, (salsa e cebolinha)

100 gramas de sal comum (pode ser substituído pelo sal marinho)

Bater tudo no liquidificador com azeite ou água para dar o ponto e colocar em vidro com tampa, utilizar para temperar os alimentos.

Importância da Saúde Bucal nos hipertensos



É importante manter uma boa Saúde Bucal, pois assim como a hipertensão, as cáries e doenças gengivais podem agravar as doenças do coração.

Para evitar o surgimento das cáries e doenças gengivais é preciso:

Ir ao dentista regularmente;

Escovar os dentes pelo menos três vezes por dia;

Passar o fio dental no mínimo duas vezes por dia;

Redobrar os cuidados na higienização noturna;

Ao consumir balas, chocolates, mel ou café, que seja preferencialmente junto com as principais refeições e escovar os dentes em seguida para evitar uma exposição freqüente aos doces.

Cuidados para a medir da pressão arterial



Para a medida correta da pressão arterial, alguns cuidados devem ser seguidos para que os valores encontrados sejam reais. São eles:

- Fique sentado, em repouso por pelo menos 5 minutos antes. Se praticou algum tipo de atividade física, espere pelo menos 1 hora antes de medir a pressão.
- Se fez uso de café, bebida alcoólica ou à base de guaraná ou cafeína, alimentou-se ou fumou, deve-se esperar 30 minutos para a medida. Lembrando que o hábito de fumar deve ser abandonado, pois é um importante fator de risco para doenças cardiovasculares.
- Urine antes da medida da pressão, pois a bexiga cheia pode interferir nos valores encontrados.
- Durante a medida não converse e mantenha-se calmo e em silêncio.

Bibliografia:

- Sociedade Brasileira de Cardiologia
- <http://prevencao.cardiol.br/campanhas/hipertensao/cartilha>
- Brasil.Ministerio da saude.secretaria de políticas de saude.

Departamento de ações programáticas estratégicas. Plano de reorganização da atenção a Hipertensão arterial sistêmica e ao Diabetes mellitus/Departamento de ações programáticas estratégicas – Brasília:Ministério da Saúde 2001;104 páginas

Cartilha elaborada por equipe multidisciplinar do Núcleo da Promoção da Saúde/NUPS/APRES

Chefia : Solange Lage Bretas

Coordenação: Denise Monteiro de Barros Caixeta

Enfermeira: Cynthia Furtado Landim Peres e Eliza Maria de Freitas Rangel

Médico: Dr. Jose Márcio Ribeiro (Cardiologista)

Governador do Estado de Minas Gerais
Antonio Augusto Anastasia

Vice-Governador do Estado de Minas Gerais
Alberto Pinto Coelho

Secretária de Estado de Planejamento e Gestão
Renata Maria Paes de Vilhena

Presidente do IPSEMG
Jomara Alves da Silva

Vice-Presidente do IPSEMG
Paulo Elisiário Nunes

Secretário Geral:
Fernando César Vicente de Paula

Diretor de Saúde:
Leonardo Tadeu Campera Brescia