



O QUE É HIPERTENSÃO ARTERIAL ?

Conhecida como pressão alta, é uma doença crônica, ou seja precisa ser controlada e acompanhada ao longo da vida. É a principal causa de doenças cardíacas e circulatórias, representando o maior índice de mortalidade.

Ela ocorre devido ao aumento da contração das paredes dos vasos sanguíneos, o que provoca elevação da pressão do sangue acima do normal, com maior esforço do coração e podendo prejudicar outros órgãos como cérebro, rins, olhos e vasos sanguíneos.

A hipertensão deve ser tratada e acompanhada com muita atenção pelo próprio hipertenso, sob orientação médica durante toda a vida. O paciente deve buscar um estilo de vida saudável, mantendo uma dieta adequada e realizando exercícios físicos com orientação.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA HIPERTENSÃO ?

A maioria das pessoas que tem hipertensão não se queixa de nada, por isso, ela é considerada uma doença silenciosa. Às vezes, dor de cabeça, tontura e mal estar podem acontecer, mas não se deve esperar o aparecimento de sintomas para procurar o médico e iniciar o tratamento, se necessário. Por isso é importante a prevenção.

QUAIS SÃO AS CONSEQÜÊNCIAS DA HIPERTENSÃO ?

A hipertensão torna os vasos sanguíneos endurecidos e estreitados e, com o passar dos anos, eles podem entupir ou se romper. Quando isso acontece no coração, o entupimento de um vaso sanguíneos leva a angina e pode ocasionar o infarto. O coração pode ainda aumentar de tamanho devido ao maior esforço para bombear o sangue e levar à insuficiência cardíaca. No cérebro, o rompimento ou entupimento de uma artéria leva ao "derrame" e a "trombose" cerebrais, que os médicos chamam de AVE (Acidente Vascular Encefálico). No rim pode ocasionar, gradativamente, o mal funcionamento, dificuldade de filtração e podendo chegar a sua paralisação. Todas essas situações são muito graves e podem ser evitadas com o controle da pressão.



QUAL A IMPORTÂNCIA DO TRATAMENTO MEDICAMENTOSO

Os medicamentos para o tratamento da hipertensão arterial são utilizados para o controle da pressão arterial. O uso deve ser diário e de acordo com a orientação do médico. Não interrompa o tratamento sem consultar seu médico. A adesão é muito importante para manter sua pressão em níveis adequados e assim garantir a eficácia do medicamento.

O SAL FAZ MAL PARA QUEM TEM HIPERTENSÃO ARTERIAL?

Sim, pois o sal de cozinha contém sódio. O sódio aumenta a retenção de líquido e provoca a contração dos vasos sanguíneos, dificultando a passagem do sangue. Dessa maneira, a pressão arterial tende a subir.

DICAS PARA CONTROLAR O CONSUMO DE SAL

- Use o mínimo de sal no preparo dos alimentos, substituindo-o por temperos naturais, como cebola, alho, salsinha, limão, pimenta, orégano, ervas aromáticas, entre outros;
- Evite acrescentar sal aos alimentos já prontos e prefira os alimentos em seu estado natural;
- Evite temperos industrializados, como shoyu e caldos concentrado;
- Evite alimentos embutidos (Salsicha, mortadela, lingüiça, presunto e salame), em conserva (picles, azeitona e alcaparras), patês e enlatados;
- Evite carnes salgadas, como bacalhau, charque, carne-seca e defumados;
- Evite alimentos que contenham glutamato monossódico, utilizados em temperos prontos, sopas, macarrão instantâneo e refrigerantes;
- Evite queijos amarelos, dando preferência ao queijo branco ou a ricota sem sal;

DRA. SILVIA GRILO ALMENDRO

CARDIOLOGISTA DO HOSPITAL MEMORIAL
DO ENGENHO DE DENTRO