

A hipertensão arterial ou "pressão alta", como popularmente conhecida, é uma doença que, quando mal controlada, ataca os vasos sanguíneos, coração, cérebro, olhos e pode causar paralisação dos rins. É uma das doenças mais prevalentes no mundo, o que a torna um importante problema de saúde pública. Ocorre quando a medida da pressão arterial se mantém frequentemente ou sustentadamente igual ou acima de 140 por 90 mmHg e não exclusivamente apenas após episódios de esforço físico, estresse emocional ou uso de substâncias estimulantes do sistema cardiovascular (como cafeína, por exemplo). Ou seja, mesmo em um momento de repouso físico e psíquico, a doença pode se manifestar de forma silenciosa, com valores elevados de pressão nas artérias, prejudicando diversos órgãos do paciente. O valor 120 x 80 mmHg de pressão arterial em repouso (famoso 12 por 8), representa um valor geral aceitadamente seguro para adultos, mas não se preocupe se estiver assintomático e sua pressão estiver com valores abaixo dessa medida ou até 139 x 89 mmHg. Obviamente, quando os valores se aproximam do valor máximo, é bom ficar de olhos abertos e aferir com mais frequência a pressão arterial, na tentativa de flagrar o início da doença.



Cigarro: Um dos principais vilões para a saúde e a hipertensão.

Essa doença é herdada dos pais em 90% dos casos, mas há vários fatores que influenciam nos níveis de pressão arterial, entre eles:

- fumo, consumo de bebidas alcoólicas, obesidade, estresse, grande consumo de sal, níveis altos de colesterol, falta de atividade física;

- além desses fatores de risco, sabe-se que sua incidência é maior na raça negra, aumenta com a idade, predominando homens e mulheres em torno de 50 anos de idade, além de ser maior em diabéticos;



Bebida alcóolica: O abuso de bebidas pode levar a quadros de hipertensão.

- O diagnóstico da hipertensão arterial é feito de forma muito simples, aferindo a medida da pressão arterial em qualquer um dos braços, usando um aparelho chamado de esfigmomanômetro, que pode ser analógico (anaeróide) ou digital. Hoje em dia esses aparelhos digitais são muito fáceis de se usar, com preços acessíveis e amplamente disponíveis em farmácias e os mais confiáveis são os que medem a pressão no braço, ao invés do pulso. A pessoa só tem a doença quando a pressão está elevada de forma contínua, mesmo sob repouso e sem

sintomas. Por isso, para o diagnóstico adequado e uma medição segura do valor de pressão arterial, é necessário que a pessoa esteja calma, sem efeitos de situações ou condições que estimulem o aparelho cardiovascular, o que poderia resultar em um valor erroneamente elevado.

- A medida realizada na frente do médico ou em serviços de saúde pode dar um valor falsamente elevado, principalmente quando a pessoa estiver se sentindo com dor, ansiosa ou preocupada. Tudo isso por haver maior liberação de adrenalina no sangue e isso provocar uma contração dos vasos e aceleração da frequência cardíaca. É a chamada hipertensão do avental branco. Quando o médico desconfia que isso está ocorrendo, pode mudar a estratégia de diagnose, solicitando um exame chamado MAPA de 24 horas, onde um aparelho automático mede a pressão arterial periodicamente e faz o registro em sua memória digital. O MAPA de 24 horas (Monitorização ambulatorial da pressão arterial) também tem outras utilidades, como identificar se a cobertura do tratamento medicamentoso está efetiva, se estão acontecendo episódios de hipotensão (pressão baixa) ou se o paciente tem hipertensão em paroxismos (crises que elevam a pressão, com retorno espontâneo a normalidade após algum tempo).

- Também existe a chamada hipertensão arterial secundária, onde a elevação da pressão arterial não é a doença, mas sim um dos sintomas de uma outra doença, geralmente grave (renal, renovascular, medicamentosa, endócrina ou oncológica). Mas geralmente é de

difícil controle medicamentoso inicial e tem seu início em faixas etárias menos comuns, como inferior a 30 anos de idade ou já em idosos. Sempre que surgir essa hipótese, o médico solicitará diversos exames procurando a doença que possa estar elevando a pressão arterial.

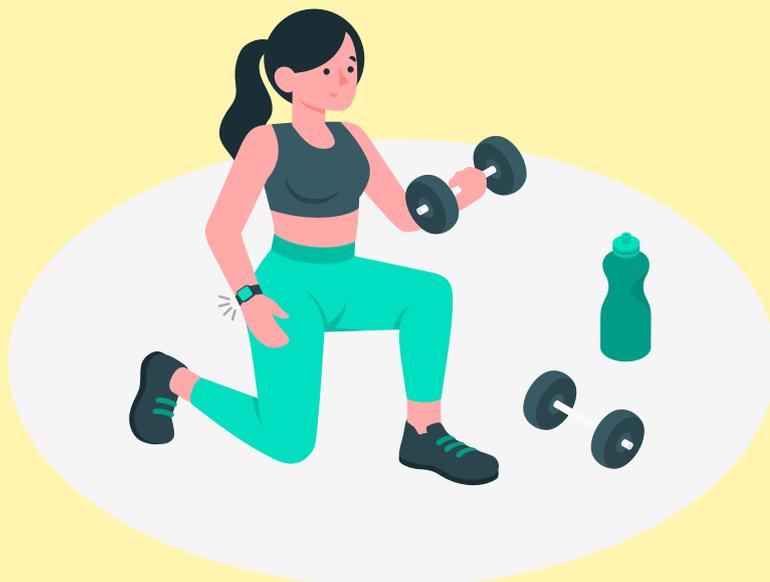
SINTOMAS



Os sintomas da hipertensão costumam aparecer somente quando a pressão sobe muito, o que já representa um atraso no diagnóstico ou uma evolução muito rápida do problema: podem ocorrer dores no peito, dor de cabeça, tonturas, zumbido no ouvido, fraqueza, visão embaçada e sangramento nasal.

PREVENÇÃO E CONTROLE

A pressão alta não tem cura, mas tem tratamento e pode ser controlada. Somente o médico poderá determinar o melhor método para cada paciente, mas além dos medicamentos disponíveis atualmente, é imprescindível adotar um estilo de vida



Exercícios físico: Bons hábitos contribuem para o controle da hipertensão.

saudável:

- manter o peso adequado, se necessário, mudando hábitos alimentares;
- não abusar do sal, utilizando outros temperos que ressaltam o sabor dos alimentos;
- praticar atividade física regular;
- aproveitar momentos de lazer;
- abandonar o fumo;
- moderar o consumo de álcool;
- evitar alimentos gordurosos;
- controlar o diabetes.

Fonte:

- Ministério da Saúde - Hipertensão: vida saudável o melhor remédio.

Texto:

Colaboração do Dr. PIETRO PINHEIRO ALVES – Analista Judiciário – Apoio Especializado Medicina – Clínica Médica

Médico pela UFAM, professor de medicina da UEA, mestre em Ciências pela USP

ESPECIALIDADE: Clínica Médica e Medicina Intensiva

CRM-AM: 4545; RQE: 2142 (Clínica Médica); RQE 3172 (Medicina Intensiva)

Pare de Fumar! 0800-61-1997



Tabagismo: Dique Pare de Fumar e comece a se livrar desse mal.

Seção de Saúde - Fórum

(92) 3627-2178/2179
set.med.forum@trt11.jus.br
Rua Ferreira Pena, 546 - Centro
3º andar

Seção de Saúde - Sede

(92) 3621-7280
set.medico@trt11.jus.br
Rua Visconde de Porto Alegre, 1265
Praça 14 de Janeiro - 3º andar

Arte: Seção de Marketing e Publicidade / ASCOM