

HIPERTENSÃO: A PRESSÃO ALTA TEM CONTROLE

A pressão alta é considerada quando seus níveis forem maiores que 130 (na máxima) e 85 (na mínima). Na pressão máxima, o coração se contrai para mandar o sangue para o corpo, na mínima ele relaxa e recebe o sangue do corpo.

A hipertensão ocorre em pacientes: *obesos; nos que não praticam exercícios físicos; nos*



fumantes; nos que abusam do sal e de bebidas alcoólicas e nos que tem casos na família.

Existe também a chamada hipertensão essencial, que acomete pessoas que não se enquadram em nenhum dos casos citados.

COMO PREVENIR A HIPERTENSÃO ARTERIAL:

1. Controle seu peso, não engorde. Uma consulta com nutricionista sempre é recomendada para receber orientação sobre dieta saudável sem sacrifícios



2. Faça sempre exercícios físicos, por exemplo, caminhe de 30 a 60 minutos de 3 a 5 vezes por semana. Para conseguir isso, deixe o carro em casa, ou desça do ônibus um ponto antes do trabalho ou da sua casa e caminhe.

3. Jamais fume; se é fumante, deixe o vício.

4. Estabeleça limites: no sal, em bebidas alcoólicas, em ovos (no máximo 3 por semana), em margarinas.

6. Evite: alimentos embutidos e enlatados (salsichas, linguiças, hambúrgueres, salgadinhos de pacote).

Consulte seu médico sempre, medindo a pressão pelo menos uma vez a cada 6 meses.

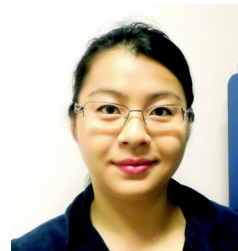
Se for necessário, o seu médico irá prescrever os medicamentos mais recomendáveis para seu caso, tais como diuréticos e outros medicamentos mais recentes. Se já for hipertenso em tratamento, medir a pressão arterial a cada 3 meses.



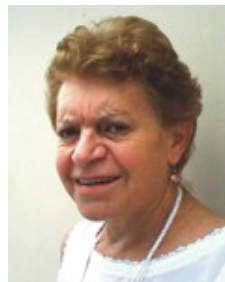
É importante também a cada seis meses fazer uma bateria de exames preventivos

das consequências da pressão alta, tais como eletrocardiograma, hemograma, colesterol e frações, triglicérides, glicemia e outros que só o seu médico pode lhe prescrever.

A hipertensão não controlada pode levar a doenças sérias, tais como Infarto do Miocárdio, Insuficiência Renal ou derrames (AVC, Acidente Vascular Cerebral). Estas doenças podem levar à morte ou deixar sequelas que tornam o paciente dependente parcialmente ou completamente de um cuidador.



DRA. RAQUEL MITIE KANNO
CRM 162.675
Médica Clínica Geral



DRA. TEREZA FLESH
CRM 31.800
Médica Clínica Geral e
Cardiologista

siga-nos noTwitter:

@Clinica_da_Vila

marque sua consulta pelo e-mail:

clínicadavila@uol.com.br

mais fácil e mais prático

ou pelos telefones

2958-6122 – 2792-6122

2792-6120 – 3637-7473