

O Que é Hipertensão Arterial?

29 de March de 2007

Fonte: Qualivida Intermedica

HIPERTENSÃO ARTERIAL

A hipertensão arterial (pressão alta) é uma doença crônica que afeta cerca de 20% da população adulta. A metade dos hipertensos desconhece a própria enfermidade. Pode evoluir sem sintomas por mais de 20 anos e, quando não tratada, causa lesões em diversos órgãos e sistemas, produzindo graves complicações. Contribui para o aumento da aterosclerose, podendo determinar sérias complicações, invalidez e também a morte.{mostextad 1}

A incidência de hipertensão arterial ocorre com mais freqüência entre os 30 e os 55 anos de idade, podendo-se então avaliar os prejuízos para o ser humano e para a sociedade. A hipertensão arterial, bem como suas complicações, pode ser controlada, bastando que se conheça melhor essa doença.

O QUE É HIPERTENSÃO ARTERIAL?

O coração funciona como uma bomba, impulsionando o sangue, cuja função é levar oxigênio e nutrientes para todo o corpo, através das artérias, que são tubos musculares. Chamamos de pressão arterial, aquela que o sangue exerce contra as paredes das artérias.

Quando o coração se contrai a pressão verificada é a "Máxima" ou a "Sistólica"; à medida que o sangue escoar das artérias para os capilares, o coração se dilata, a pressão vai diminuindo e o valor medido antes da próxima contração é a "Mínima" ou "Diastólica".

Atualmente considera-se Hipertensão Arterial níveis pressóricos iguais ou acima de 140 mmHg (máxima) ou de 90 mmHg (mínima), devidamente avaliados por médico, em dias diferentes.

QUAL A CAUSA? E COMO PREVENIR?

95% dos casos são chamados de essenciais, por não terem causa definida e estarem associados a múltiplos fatores de risco:

- Histórico familiar: ter parentes próximos hipertensos significa maior risco.
- Idade: a hipertensão é mais comum após os 35 anos.
- Raça: é mais freqüente nas pessoas da raça negra;
- Sensibilidade ao sódio: para quem é sensível, o consumo de sal e outros alimentos que contém sódio é um fator de risco importante;
- Estresse emocional: a ansiedade e as preocupações decorrentes das mudanças e desafios do dia-a-dia elevam o nível de adrenalina no sangue;
- Sedentarismo/obesidade;
- Drogas: fumo, álcool, alguns medicamentos como os descongestionantes nasais à base de vasoconstritores, os antiinflamatórios, pílulas anticoncepcionais, entre outros, elevam a pressão sanguínea.

Os três primeiros fatores mencionados não são passíveis de mudança, mas os demais dependem da adoção de estilo de

vida saudável:

- evite excessos alimentares, principalmente sal de cozinha, álcool, açúcares e gorduras;
- não abuse de alimentos com alto teor de colesterol: manteiga, banha, bacon, gema de ovo, gordura de coco, rins, miolos, peles de aves, frutos do mar, chocolate, cacau, frituras em geral e demais gorduras de origem animal;
- controle o estresse e o peso corporal;
- não fume;
- pratique exercícios adequados regularmente, sob supervisão médica;
- não tome medicamentos sem orientação médica.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS E CONSEQUÊNCIAS?

Habitualmente iniciada entre os 30 e os 55 anos, a hipertensão é assintomática. Algumas pessoas mais sensíveis podem apresentar alguns sintomas tais como dor de cabeça matinal localizada um pouco acima da nuca, tonturas, sangramento nasal, opressão no peito e cansaço.

Se não for tratada, a hipertensão tende a se agravar e ocasionar lesões nas artérias de todo o organismo, sobretudo no cérebro, nos olhos, no coração e nos rins. Além disso, a hipertensão contribui para o agravamento da aterosclerose, provocando doenças graves como os acidentes vasculares cerebrais (derrame cerebral); infarto do coração, angina do peito, arritmia, insuficiência cardíaca, doenças vasculares periféricas, doença da retina, insuficiência renal.

É importante saber que todas as complicações da hipertensão arterial podem ser prevenidas.

TRATAMENTO

A hipertensão arterial essencial ainda não tem cura, devendo ser acompanhada pelo resto da vida. Mas com os recursos terapêuticos disponíveis a pressão em pouco tempo se normaliza. Consultas médicas periódicas são necessárias para avaliação da terapêutica e revisão cuidadosa de todo o organismo. O tratamento da hipertensão alivia o sofrimento e previne as complicações.

É fundamental a participação do paciente e sua adesão às recomendações médicas, para alcançar a melhoria da qualidade de vida desejada.

Os medicamentos anti-hipertensivos são eficazes, desde que usados corretamente. A escolha deles é específica para cada pessoa e somente o médico está habilitado para indicar o mais conveniente. Os horários e as doses corretas são itens importantes para o sucesso do tratamento. Não se deve parar de tomar os medicamentos pelo fato de sentir-se bem e julgá-los desnecessários.

Use pouco sal no preparo dos alimentos e nunca adicione aos já preparados, evitando molhos, temperos e alimentos industrializados, conservas, defumados, bacalhau, carne-seca, salgadinhos, etc.

- Emagrecer se estiver com excesso de peso ou obesidade;

- Limitar o consumo de bebidas alcoólicas a 30ml/dia;
- Praticar exercícios aeróbios e recreativos;
- Evitar medicamentos que elevam a pressão;
- Utilizar técnicas de relaxamento;
- Controlar os fatores de risco.