

HIPERTENSÃO SAIBA MAIS SOBRE A DOENÇA

A PRESSÃO ALTA É GRAVE, NÃO TEM CURA E NÃO DISCRIMINA SEXO, FAIXA SOCIAL OU IDADE

ABRIL
MOMENTO
SAÚDE
GALOIS

Cerca de 300 mil pessoas morrem no Brasil de doenças cardiovasculares; mais da metade decorre da pressão alta



A pressão alta atinge 35% da população adulta brasileira, chegando a mais de 50% na terceira idade, e está presente em 5% das crianças e adolescentes no Brasil



A pressão alta é responsável por 60% dos infartos e 80% dos casos de insuficiência renal terminal



Em apenas 29% das consultas médicas no Brasil se faz a medição da pressão



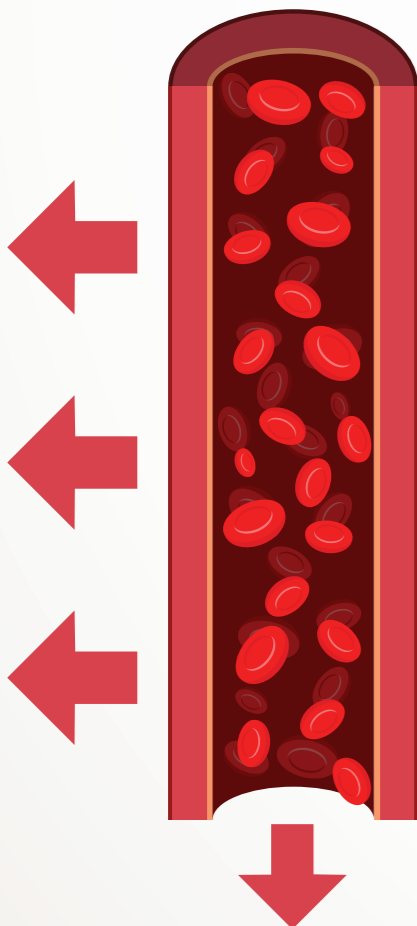
Apenas 23% dos hipertensos controlam corretamente a doença, 36% não fazem controle algum e 41% abandonam o tratamento após melhora inicial da pressão arterial



Brasileiros com excesso de peso eram de 43% em 2006; hoje é de 52,5%



ENTENDA O QUE É HIPERTENSÃO



O que é?

O sangue bombeado pelo coração, para irrigar os órgãos ou movimentar-se, exerce uma força contra a parede das artérias. Quando elas oferecem resistência para a passagem do sangue, ocorre a chamada hipertensão arterial ou, popularmente, pressão alta.

Órgãos afetados pela hipertensão

- Coração:** risco de cardiopatia com a insuficiência cardíaca ou infarto do miocárdio
- Cérebro:** AVC - Acidente Vascular Cerebral
- Vasos e rins:** insuficiência renal

Qual o valor da pressão boa?

Valor considerado ótimo de pressão arterial: 120x80 mmHg (12 por 8)

CAUSAS

Fatores externos



Hereditariedade: pode afetar vários membros da família



Idade: envelhecimento aumenta o risco em ambos os sexos



Raça: pessoas da raça negra são mais propensas à pressão alta



Peso: a obesidade é um fator de risco

Fatores internos



Falta de exercício: vida sedentária contribui para o excesso de peso



Má alimentação: pouco consumo de frutas e verduras e aumento do consumo de fast-food



Sal em excesso: pode facilitar e agravar a hipertensão arterial



Tabagismo: fator de risco das doenças cardiovasculares



Álcool: consumo exagerado compromete a pressão arterial



Estresse: excesso de trabalho, angústia, preocupação e ansiedade podem ser responsáveis pela elevação da pressão

Fonte: Ministério da saúde, Sociedade Brasileira de Hipertensão e Hospital do coração. Jornal metro, especial saúde, Brasília - 5 de abril de 2017.