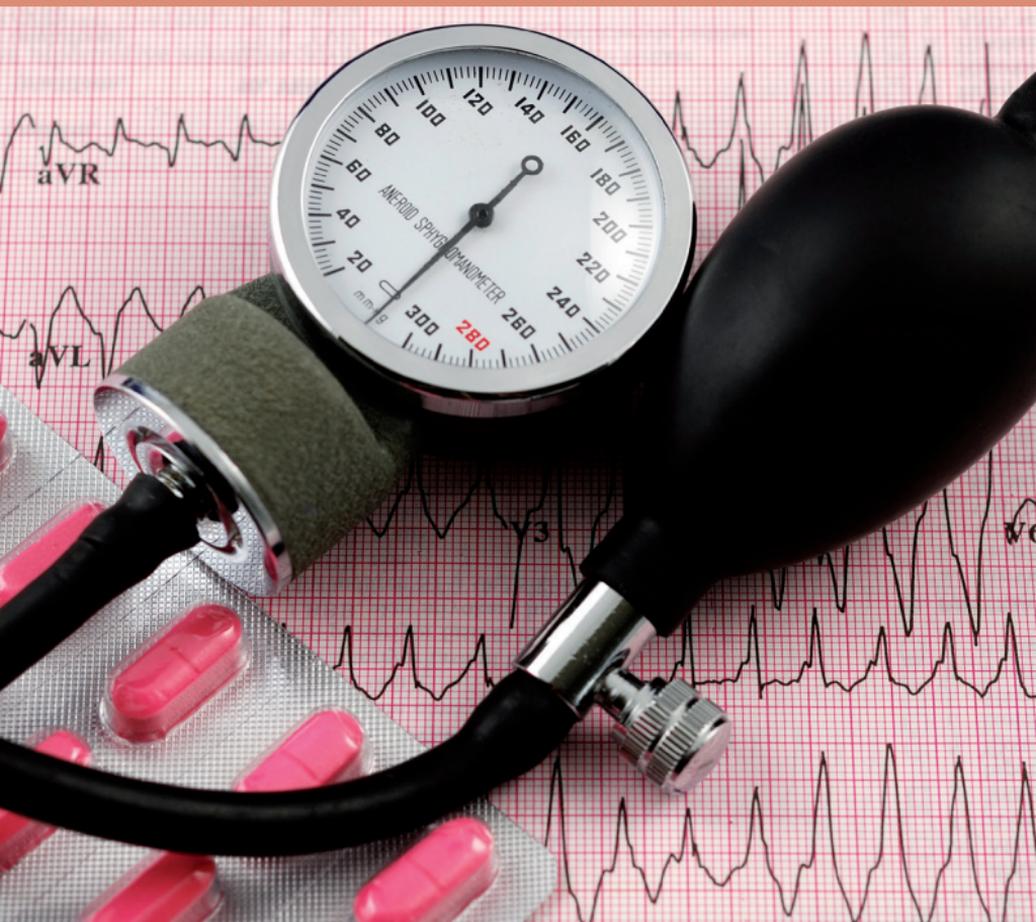


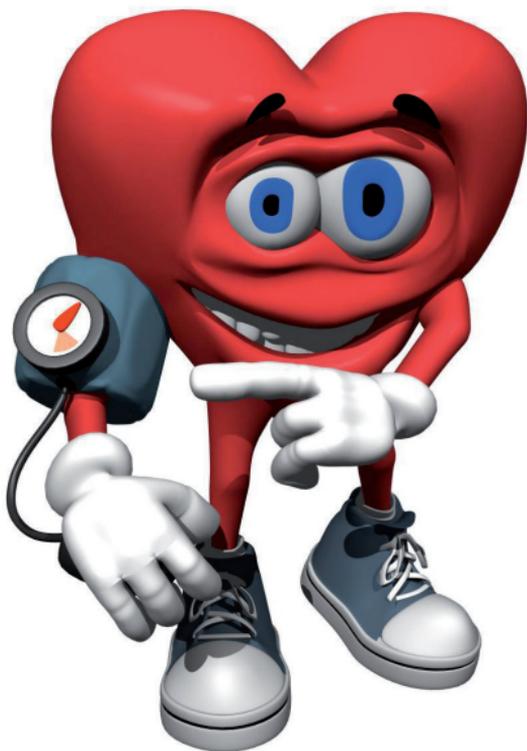
O QUE VOCÊ DEVE SABER SOBRE

HIPERTENSÃO ARTERIAL



Atitudes simples podem levar
a grandes transformações.

Seja você a mudança!
Faça escolhas saudáveis!



A HIPERTENSÃO ARTERIAL É UMA DOENÇA TAMBÉM CONHECIDA COMO PRESSÃO ALTA E, É UMA DAS PRINCIPAIS CAUSADORAS DE DOENÇA NO CORAÇÃO.

A PRESSÃO ALTA NÃO TEM CURA, MAS SE TRATADA PODE SER CONTROLADA.

O TRATAMENTO DA DOENÇA DEVE SER FEITO POR TODA A VIDA E O CONTROLE EVITA COMPLICAÇÕES NO CÉREBRO, NOS RINS E NO CORAÇÃO.



**FAÇA ESCOLHAS SAUDÁVEIS.
A HIPERTENSÃO PODE SER PREVENIDA!**

- Verifique a pressão pelo menos uma vez ao ano;
- Não fume cigarros, charutos e demais derivados do tabaco;
- Reduza ou abandone o uso de bebidas alcoólicas;
- Faça atividade física regular;
- Mantenha o peso ideal, evite o excesso de peso e a obesidade;
- Adote alimentação saudável (pouco sal, sem frituras, com mais frutas, verduras e legumes);
- Controle o estresse (nervosismo) - dedique mais tempo a sua família, amigos e lazer.

Você está hipertenso, quando sua pressão arterial estiver com valores maior ou igual a 14 por 9 (140 por 90 mmHg). Esses valores devem estar determinados em mais de duas medições realizadas de forma correta com aparelho calibrado e profissional treinado.

QUAIS OS SINTOMAS DA HIPERTENSÃO?

A pressão arterial pode estar alta sem o indivíduo apresentar qualquer sintoma, permanecendo assim por meses e até anos (uma inimiga silenciosa). Os sintomas da hipertensão arterial são: dores de cabeça, cansaço, tonturas, sangramento pelo nariz, visão embaçada, entre outros.



SITUAÇÕES QUE FAVORECEM O DESENVOLVIMENTO DA HIPERTENSÃO ARTERIAL

- Quando há relato de parentes hipertensos (fatores genéticos);
- Portadores de diabetes tem mais chance de se tornarem hipertensos;

- Pressão arterial tende a aumentar com a idade;
- Alimentos ricos em sódio (sal), podem causar ou agravar a hipertensão, além de provocar retenção hídrica (inchaço);
- A falta de atividade física (sedentarismo);
- A obesidade está ligada diretamente à pressão alta;
- O consumo abusivo de álcool pode elevar perigosamente a pressão arterial e dificultar o tratamento;
- O mau hábito do tabagismo;
- Uso de anticoncepcionais, descongestionantes nasais e corticoides.

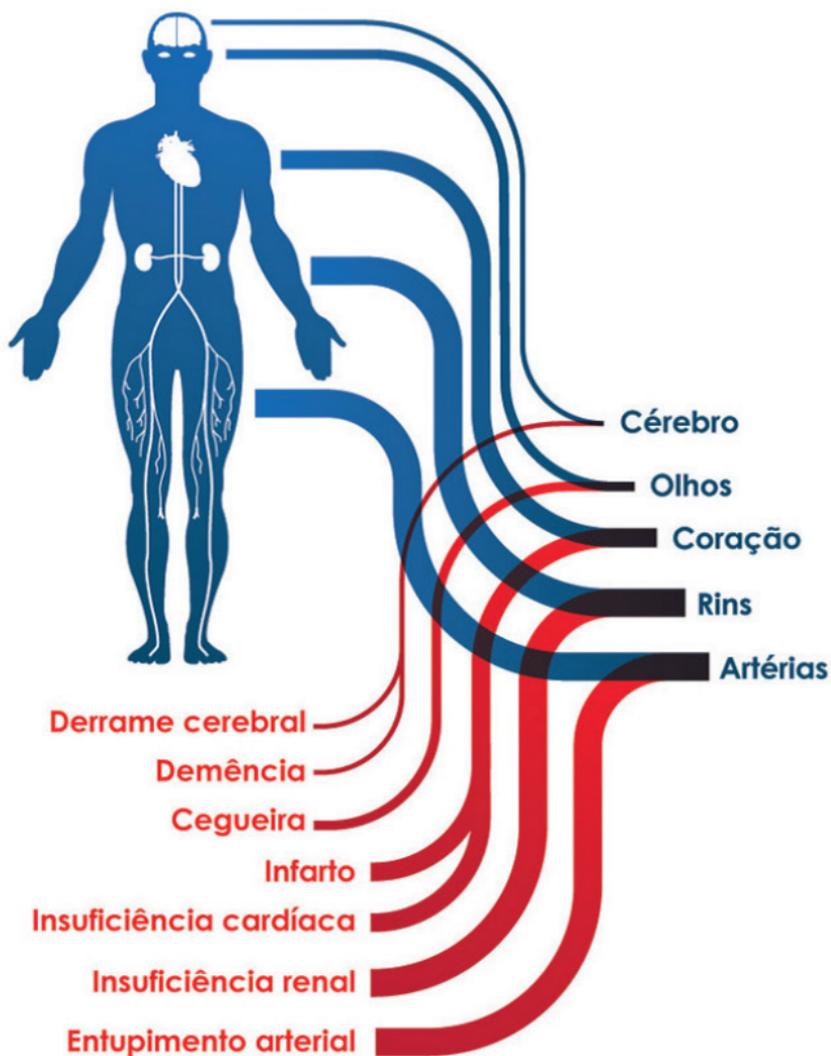
A tabela disponibilizada pela Campanha do Ministério da Saúde denominada "Sou 12 por 8", mostra os níveis normais, toleráveis e de alerta para a pressão arterial.

Verifique sua pressão frequentemente com um profissional de saúde e compare com a tabela abaixo.

<i>Pressão Normal</i>			<i>Pressão Limítrofe</i>		<i>Procure um médico!</i>
100	120 12 por 8	129	130	139	140 ou +
60	80	84	85	89	90 ou +

CUIDE-SE !

Órgãos mais afetados pela hipertensão





SECRETARIA DE
SAÚDE



SES - Secretaria de Estado de Saúde / RJ

DCNT - Doenças Crônicas Não Transmissíveis

Rua México, nº 128 sala 406, Centro, Rio de Janeiro - RJ CEP: 200.31-142

Telefones: (21) 2333-3879 / 2333-3853 email: dcnt@saude.rj.gov.br