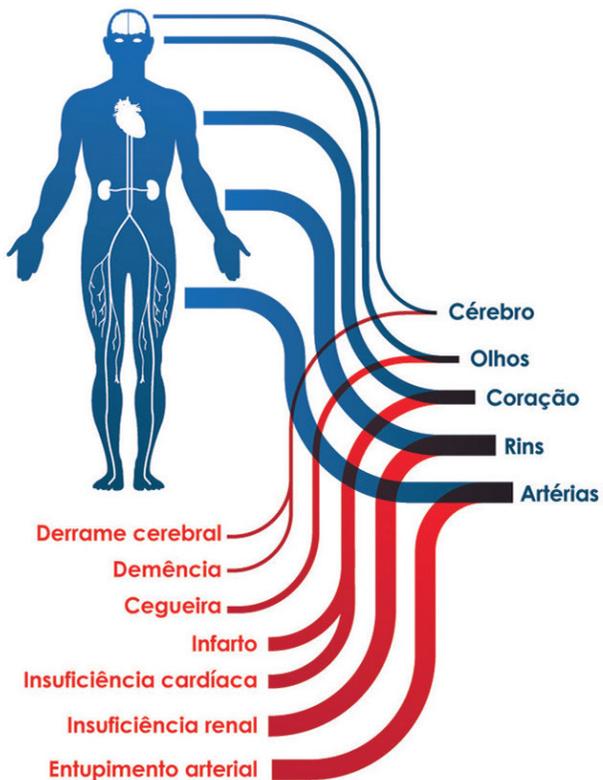


Órgãos mais afetados pela hipertensão



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.



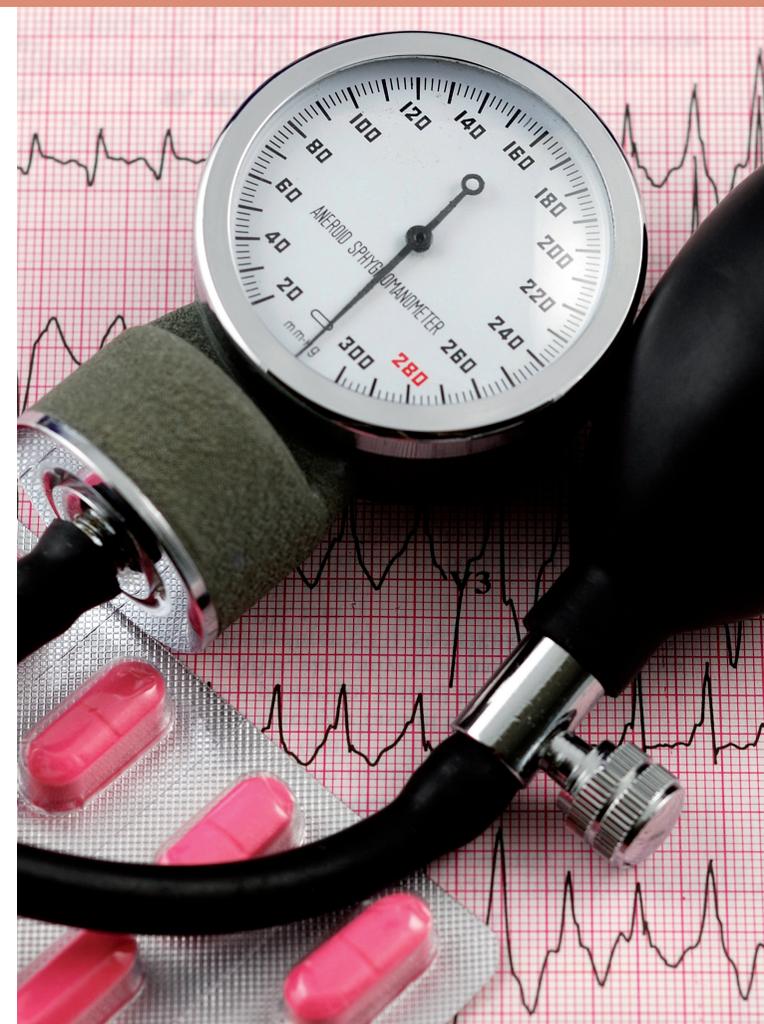
SECRETARIA DE SAÚDE



SES - Secretaria de Estado de Saúde
DCNT - Doenças Crônicas Não Transmissíveis
Rua México, nº 128, 4º andar, sala 406 - Centro - RJ
CEP: 200.31-142 Telefone: (21) 2333.3879 / 2333.3853
email: dcnt@saude.rj.gov.br

O QUE VOCÊ DEVE SABER SOBRE

HIPERTENSÃO ARTERIAL



Atitudes simples podem levar a grandes transformações.

Seja você a mudança!
Faça escolhas saudáveis!



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.

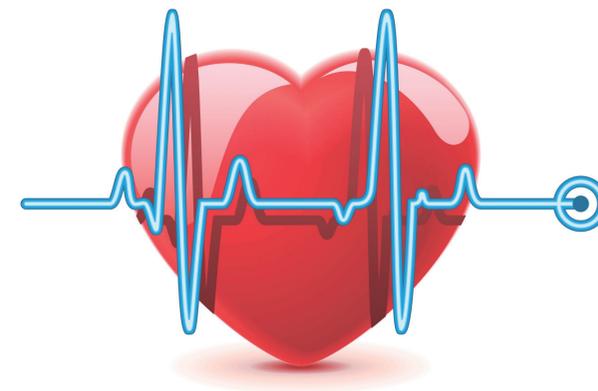
QUAIS OS SINTOMAS DA HIPERTENSÃO?

A pressão arterial pode estar alta e a pessoa não apresentar nenhum sintoma permanecendo assim por meses e até anos (INIMIGA SILENCIOSA). Os sintomas devido ao aumento da pressão arterial são: dor de cabeça, cansaço, tonturas, sangramento pelo nariz, entre outros.



QUE SITUAÇÕES FAVORECEM O DESENVOLVIMENTO DA HIPERTENSÃO?

- Filhos e parentes de hipertensos têm mais chances de se tornar hipertensos (fatores genéticos).
- Os portadores de diabetes têm duas vezes mais chances de se tornar hipertensos.
- À medida que se envelhece a pressão arterial aumenta.
- Alimentos salgados podem causar ou agravar a hipertensão, além da retenção hídrica (inchaço)
- A falta de atividade física regular contribui para a pressão arterial aumentar.
- O excesso de peso corporal está diretamente ligado à pressão alta.
- O consumo de álcool pode elevar perigosamente a pressão arterial e dificultar o tratamento.
- O uso de cigarros, charutos e demais derivados do tabaco pode agravar a hipertensão.
- Alguns medicamentos como anticoncepcionais e descongestionantes nasais podem levar a hipertensão.



A tabela disponibilizada pela campanha do Ministério da Saúde denominada "Sou 12 por 8", mostra os níveis ideais e ruins da pressão arterial. Meça a sua pressão frequentemente com profissional e compare com a tabela abaixo.

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

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.