

APAS OSASCO • SAÚDE

Cuidado com a pressão alta



A hipertensão, conhecida como pressão alta, é uma doença democrática que atinge homens, mulheres e até crianças. Estima-se que em torno de 25% da população brasileira sofra com a pressão alta, chegando a mais de 50% após os 60 anos e está presente em 5% das crianças e adolescentes. É responsável por 40% dos infartos, 80% dos derrames e 25% dos casos de insuficiência renal terminal. Os médicos consideram que hipertensão é quando a pressão arterial é igual ou superior a 14 por 9 constantemente.

As graves consequências da pressão alta podem ser evitadas, desde que os hipertensos conheçam sua condição e se mantenham em tratamento. A pressão se eleva por vários motivos, mas principalmente porque os vasos nos quais o sangue circula se contraem.

Os vasos são recobertos internamente por uma camada muito fina e delicada, que é machucada quando o sangue está circulando com pressão elevada. Com isso, os vasos se tornam endurecidos e estreitos e, com o passar do tempo, podem entupir ou romper. Quando o entupimento de um vaso acontece no coração, causa a angina que pode ocasionar um infarto. No cérebro, o entupimento ou rompimento de um vaso, leva ao AVC. Nos rins podem ocorrer alterações na filtração até a paralisação dos órgãos. A hipertensão arterial não tem cura, mas deve ser tratada para impedir complicações.

Todas essas situações são muito graves e podem ser evitadas com o tratamento adequado. Na maioria dos indivíduos a hipertensão arterial

não causa sintomas.

Medidas simples

A menos que haja uma necessidade para uso de medicamentos, a maioria dos pacientes pode reduzir sua pressão arterial por meio de medidas simples. Para controlar a pressão alta, dê preferência à carne magra, aves e peixes, laticínios desnatados, pão e massas integrais. Evite o sal, caldos prontos e produtos industrializados. Diminua o consumo de doces e bebidas com açúcar. Pratique atividade física, faça caminhadas, ande de bicicleta, nade, dance. Mantenha um peso saudável. Também é importante avaliar a medida da cintura, que o homem não deve ultrapassar 102 cm e, na mulher, 88 cm.

Diminuir o consumo de bebidas alcoólicas, não fumar e evitar o es-

tresse também contribui para manter a pressão controlada. Para conscientizar os cidadãos sobre o tema, a Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH) realiza a campanha Meça sua Pressão em abril e maio.

Em 26 de abril, Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial, no Conjunto Nacional, em São Paulo, haverá medição de pressão; professores de educação física orientando sobre a importância das atividades físicas; nutricionistas dando dicas de alimentação saudável; e psicólogos esclarecendo sobre o estresse. Ainda será feita a medição da circunferência abdominal. A mesma ação será promovida no Metrô Higienópolis, na capital paulista, também em 26 de abril e no fechamento da campanha, 17 de maio.