



VAMOS FALAR SOBRE

HIPERTENSÃO

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



HIPERTENSÃO

A primeira causa de morte do mundo são as doenças cardiovasculares, como insuficiência cardíaca e coronária, derrame e infarto do miocárdio.

A hipertensão é o principal fator de risco dessas doenças. Pode atingir todas as pessoas. Na maioria dos casos tem causa desconhecida, sendo denominada hipertensão essencial ou primária e corresponde cerca de 95% das hipertensões. As que possuem causa conhecida são denominadas hipertensões secundárias; exemplificando: citamos as causadas por problemas renais.

Sabe-se que há um relacionamento muito forte com o histórico familiar e com fatores como excesso de peso, abuso do álcool, fumo e sedentarismo. Muito importante é lembrar que essa doença pode atingir qualquer pessoa. As mulheres após a menopausa, bem como os idosos, têm maior chance de desenvolver a doença.

O QUE É HIPERTENSÃO?

Quando o coração bombeia sangue pelas artérias, a força do fluxo sanguíneo exerce pressão sobre as paredes arteriais, fazendo com que o sangue circule normalmente por todo o corpo.

Se essa força for superior à necessária para manter um fluxo constante durante grande parte do dia, ocorre a hipertensão arterial, também conhecida como pressão alta, que pode variar por fatores diversos.



UM ALERTA!

Uma pessoa é considerada hipertensa quando constantemente sua pressão ultrapassar 140/90 mm Hg.

Importante: uma única medida da pressão arterial não caracteriza quadro hipertensivo.

Converse com seu médico de referência!

EVITE

Sal, temperos prontos com sal, sopas desidratadas (pacote), caldo de carne, caldo de galinha, caldo de bacon ou caldo de vegetais;

Aji-no-moto e derivados;

Salgados: carne-seca, toucinho, bacon, aves/peixes defumados, morcilha, linguiça;

Maionese, ketchup, molho inglês, molho de soja, massa de tomate;

Feijoada, sopas condimentadas, molhos temperados;

Embutidos: mortadela, presunto, apresuntados, queijos, salsicha, patês, salame, calabresa;

Enlatados ou conservas prontas: ervilha, milho, azeitona, picles, salsichas, palmito, pepino;

Produtos industrializados contendo sódio: bicarbonato de sódio, fosfato de sódio, glutamato monossódico, hidróxido de sódio, sulfato de sódio, ciclamato de sódio e sacarina sódica;

Carnes/peixes e vegetais enlatados;

Salgadinhos, amendoim salgado, pipoca com sal;

Estimulantes: Refrigerantes à base de cola (principalmente os dietéticos), capuccino;

Antiácidos sem prescrição médica;

Alimentos industrializados com teores elevados de sódio: bolachas salgadas, biscoitos água e sal e pães industrializados;

Sanduíches prontos, xis, prensado, cachorro quente, hambúrguer, entre outros.

SINTOMAS

A hipertensão é uma doença silenciosa, não apresentando sintomas na maioria dos casos. O diagnóstico deve ser feito o mais precocemente possível.

Para que você fique alerta na prevenção dessa doença, citamos alguns sintomas que podem sinalizar uma crise hipertensiva:

- Cefaléia;
- Mal-estar;
- Tonturas;
- Visão turva;
- Dor torácica;
- Palpitações;
- Falta de ar;
- “Aperto no coração”;
- Alteração do sono;
- Impotência.

TRATAMENTO

Hipertensão não tem cura, mas pode ser controlada. Um pouco de disciplina e algumas mudanças de hábitos podem ajudar a prevenir e controlar a hipertensão.

É necessário um considerável esforço por parte dos pacientes hipertensos a se engajarem em um novo estilo de vida, a uma educação alimentar saudável, a restrições de atividades e a ingerir regularmente os medicamentos receitados.

Realize periodicamente consulta de controle para avaliar a eficácia do tratamento.

Não suspender o uso dos medicamentos anti-hipertensivos sem a orientação do seu médico.

O controle da hipertensão é essencial para a prevenção de doenças secundárias como:

- Aterosclerose;
- Angina;
- Infarto do miocárdio;
- Insuficiência renal;
- Derrame;
- Hemorragia de retina e arritmias.



ESTATÍSTICAS IMPORTANTES



10 A 20 MILHÕES

DE BRASILEIROS SOFREM
DE HIPERTENSÃO ARTERIAL.

15% DA POPULAÇÃO

ADULTA APRESENTA
HIPERTENSÃO ARTERIAL.

30% DOS PORTADORES

DE HIPERTENSÃO ARTERIAL
DESCONHECEM O PROBLEMA.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mudar o estilo de vida;
- Controlar o estresse;
- Manter o peso adequado;
- Reduzir o sal da comida;
- Moderar o consumo de bebida alcoólica;
- Praticar exercícios físicos regularmente;
- Parar de fumar;
- Comer frutas e verduras para obter maior quantidade de potássio;
- Evitar o excesso de carne vermelha e não preparar os alimentos com a gordura; retire-a antes;
- Evite congelados e molhos, pois são normalmente ricos em gordura animal e sal;
- Substituir o sal de cozinha por temperos como: louro, cebola, alho, suco de limão, salsa, **sal de ervas**;
- O sal light mesmo com teor reduzido de sódio, deve ser usado com cautela, somente com orientação do médico ou nutricionista.

COMO PREPARAR O SAL DE ERVAS

1 COLHER DE SOPA DE **SAL DE COZINHA**;
1 COLHER DE SOPA DE **ORÉGANO**;
1 COLHER DE SOPA DE **ALECRIM**;
1 COLHER DE SOPA DE **SÁLVA**.

MISTURE BEM O SAL E O TEMPERO E GARDE EM RECIPIENTE FECHADO.

ANS nº 31970-8

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



www.unimedsm.com.br
(55) 3026 6565

Diretor Técnico
Rogerio Luis Fabra
CRM 18123/RS