



CARTILHA

Hipertensão arterial

Unimed 
Barra Mansa

50
ANOS

Popularmente conhecida como pressão alta, a hipertensão arterial sistêmica é uma doença crônica caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias. Conforme o Ministério da Saúde, “*ela faz com que o coração tenha que exercer um esforço maior do que o normal para fazer com que o sangue seja distribuído corretamente no corpo*”. A doença é um dos principais fatores de risco para a ocorrência de problemas como acidente vascular cerebral, aneurisma arterial, enfarte e insuficiência renal e cardíaca.



Fatores que podem provocar a hipertensão arterial

- Obesidade;
- Ingestão frequente de bebidas alcoólicas;
- Estresse;
- Alto consumo de sal;
- Falta de atividade física;
- Sono inadequado.



Meça sua pressão arterial

A hipertensão arterial pode ser silenciosa, sem sintomas aparentes. Esse fator atrapalha o diagnóstico, o qual, muitas vezes, só ocorre quando aparecem complicações. A forma mais eficaz de descobrir a hipertensão arterial é aferindo a pressão regularmente (no mínimo, uma vez por ano). Conforme o Ministério da Saúde, é preciso ficar atento quando a medida da pressão se mantém frequentemente acima de 140 por 90 mmHg.

Sal de ervas

O Ministério da Saúde divulgou uma combinação de temperos que é capaz de reduzir pela metade a quantidade de sal acrescentada aos alimentos. Essa atitude contribui significativamente para a saúde.



Quer prevenir a hipertensão arterial sistêmica?

- Controle o seu peso corporal. É importante estar atento à medida da circunferência abdominal (cintura) – no homem não deve ultrapassar 102 cm, e 88 cm na mulher.
- Mantenha a calma ao lidar com os problemas do dia a dia.
- Pratique exercícios físicos regularmente.
- Reduza a quantidade de sal ingerida.
- Não fume.
- Durma de seis a oito horas por dia, sem interrupções.
- Siga uma dieta balanceada, composta por vegetais, frutas, grãos integrais, alimentos ricos em fibras e fontes magras de proteína, como peixes.
- Evite o consumo de alimentos embutidos, enlatados, conservas, açúcares, queijos amarelos, leite integral, chocolate, banha, gordura animal, manteiga e demais alimentos com alto teor de gorduras saturadas.

Você tem hipertensão arterial sistêmica?

- Tome as medicações conforme orientação médica.
- Compareça às consultas regularmente.
- Converse com o médico em caso de dúvidas sobre o medicamento.
- Não abandone o tratamento.
- Prefira alimentos integrais, como pão, cereais e massas integrais ou de trigo integral.
- Acrescente frutas, legumes e fibras no cardápio diário.
- Pare de fumar e diminua o consumo de cafeína e álcool.
- Controle o estresse.

Ingredientes

- ½ xícara de sal
- ½ xícara de manjeriço
- ½ xícara de orégano
- ½ xícara de alecrim
- ½ xícara de salsa

Modo de preparo

- 1) Bata todos os ingredientes no liquidificador;
- 2) Armazene em um pote de vidro bem fechado;
- 3) Utilize a mistura no preparo dos alimentos.

Orientações farmacêuticas sobre anti-hipertensivos

O que são anti-hipertensivos?

Os Anti-hipertensivos são uma classe de fármacos utilizados no tratamento da hipertensão. A atuação dos medicamentos na pressão arterial ocorre por seus efeitos sob a resistência periférica e/ou débito cardíaco. A pressão arterial elevada é um problema de saúde pública. Pode levar a acidente vascular cerebral (AVC), infarto, morte súbita e doença renal crônica (DRC). Hipertensão é classificada como a pressão arterial maior ou igual a 140/90.



Interações com alimentos:

Furosemida: Administrar com alimentos ou leite, a fim de reduzir sintomas gastrointestinais, tomar preferencialmente pela manhã.

Hidroclorotiazida: A presença de alimentos pode reduzir os níveis plasmáticos do medicamento, tomar preferencialmente pela manhã.

Espironolactona: Administrar com a presença de alimentos, para diminuir irritação gastrointestinal e melhorar a absorção do medicamento.

Atenolol: Evitar administrar perto das refeições pois pode reduzir os efeitos do anti-hipertensivo.

Carvedilol: Pode ser administrado com alimentos, pois minimiza os efeitos de hipotensão ortostática (postural).

Captopril: Administrar em jejum, 1 hora antes ou 2 horas após os alimentos.

Enalapril: Pode ser administrado durante ou entre as refeições.

Anlodipidino: Pode ser administrado com ou sem a presença de alimentos.

Informações importantes:

- Não use anti-hipertensivos por conta própria;
- Use a dose que for prescrita e nos horários corretos;
- Tomar sempre com água;
- Monitorar pressão arterial.