

# Hipertensão Arterial

Pressão alta transformou-se numa epidemia no mundo moderno. Estudos mostram que cerca de 50% dos adultos acima de 50 anos são hipertensos e, infelizmente, esse número não para de crescer.

A hipertensão é um mal silencioso. A ausência de sintomas retarda o diagnóstico que, muitas vezes, é feito quando as complicações já estão instaladas. A única maneira de saber se a pessoa apresenta o problema é medir sua pressão com certa regularidade. Nem os jovens estão livres dessa doença. Por isso, os pediatras medem a pressão arterial das crianças nas consultas de rotina.

## O que é a hipertensão arterial?

A hipertensão arterial ou pressão alta, é uma doença que ataca os vasos sanguíneos, coração, cérebro, olhos e pode causar paralisção dos rins. Ocorre quando a medida da pressão se mantém frequentemente acima de 140 por 90 mmHg.

O coração é a “bomba” responsável por fazer o sangue circular por todo o nosso corpo. A força com a qual esse potente órgão bombeia o sangue através dos vasos é chamada de pressão arterial. Ela é determinada pelo volume de sangue que sai do coração e a resistência que ele encontra para circular pelos vasos. A pressão considerada normal é aquela que, na média, é igual ou inferior a 12 por 8, ou seja, máxima em 120 milímetros e mínima em 80 milímetros de mercúrio (mmHg).

A hipertensão arterial acontece quando os valores das pressões máxima e mínima são iguais ou ultrapassam os 140/90 mmHg (ou 14 por 9). Valores entre 12 por 8 e 14 por 9 são considerados limítrofes, ou pré-hipertensão, e podem merecer tratamento em alguns casos, conforme recomendação médica. Após os 55 anos, mesmo as pessoas com pressão arterial normal têm 50% de chance de desenvolver a hipertensão.

## Quais os fatores influenciam os níveis da pressão arterial?

Essa doença é herdada dos pais em 90% dos casos, mas há vários fatores que influenciam nos níveis de pressão arterial, entre eles:

- fumo, consumo de bebidas alcoólicas, obesidade, estresse, grande consumo de sal, níveis altos de colesterol, falta de atividade física, menor acesso aos cuidados de saúde e nível educacional são possíveis fatores associados;
- O excesso de peso é um fator predisponente para a hipertensão, podendo ser responsável por 20% a 30% dos casos de hipertensão arterial: 75% dos homens e 65% das mulheres apresentam hipertensão diretamente atribuível a sobrepeso e obesidade. Indivíduos sedentários apresentam risco aproximado 30% maior de desenvolver hipertensão que os ativos;
- Além desses fatores de risco, sabe-se que sua incidência é maior na raça

negra, aumenta com a idade, é maior entre homens com até 50 anos, é maior entre mulheres acima de 50 anos, é maior em diabéticos e em quem tem histórico familiar de hipertensão.

### **Quais são os sintomas e as conseqüências?**

Os sintomas da hipertensão costumam aparecer somente quando a pressão sobe muito, podendo ocorrer:

- Dores no peito;
- Dor de cabeça;
- Tonturas;
- Zumbido no ouvido;
- Fraqueza;
- Visão embaçada;
- Sangramento nasal.

Ter pressão alta aumenta as chances de ocorrência de infarto do coração, acidente vascular cerebral, insuficiência cardíaca e renal, impotência sexual, além de outras complicações que alteraram significativamente a qualidade de vida.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), quem é hipertenso e não faz o controle adequado pode ter uma redução na expectativa de vida de até 16 anos e seis meses.

### **Como prevenir ou controlar a hipertensão arterial?**

A pressão alta não tem cura, mas tem tratamento e pode ser controlada. Somente o médico poderá determinar o melhor método para cada paciente, mas além dos medicamentos disponíveis atualmente, é imprescindível adotar um estilo de vida saudável:

- acompanhamento médico periódico;
- manter o peso adequado, se necessário, mudando hábitos alimentares;
- não abusar do sal, utilizando outros temperos que ressaltam o sabor dos alimentos
- praticar atividade física regular;
- aproveitar momentos de lazer;
- abandonar o fumo;
- moderar o consumo de álcool;
- evitar alimentos gordurosos;
- controlar o diabetes.

Fonte: portal da saúde – SUS [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)