

# 26 de abril - Dia Nacional de Prevenção e Enfrentamento à Hipertensão Arterial



Segundo o Ministério da Saúde, 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. 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 e falta de atividade física. 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, entre mulheres acima de 50 anos e em diabéticos.

Confira os sintomas, diagnóstico, prevenção e controle:

## **Sintomas:**

Os sintomas da hipertensão costumam aparecer somente quando a pressão sobe muito: podem ocorrer dores no peito, dor de cabeça, tonturas, zumbido no ouvido, fraqueza, visão embaçada e sangramento nasal.

## **Diagnóstico:**

Medir a pressão regularmente é a única maneira de diagnosticar a hipertensão. Pessoas acima de 20 anos de idade devem medir a pressão ao menos uma vez por ano. Se houver hipertensos na família, deve-se medir no mínimo duas vezes por ano.

## **Prevenção e Controle:**

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:

- 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.