HIPERTENSÃO ARTERIAL

O QUE PRECISA SABER

NÃO DEIXE
A HIPERTENSÃO ARTERIAL
PASSAR DESPERCEBIDA

SIGAS AS RECOMENDAÇÕES
DO SEU MÉDICO ASSISTENTE

REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

SNS
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde

Programa Nacional para as Doenças Cérebro-Cardiovasculares

HIPERTENSÃO ARTERIAL

O QUE É?

Hipertensão arterial é uma doença crónica caracterizada por níveis elevados de pressão sanguínea nas artérias. A pressão arterial envolve duas medidas, a sistólica ("máxima") e a diastólica ("mínima").

COMO DIAGNOSTICAR?

Na maioria das vezes a hipertensão arterial não provoca sintomas, embora raramente se possa associar a cefaleias (dores de cabeça), vertigens, entre outros. De uma forma geral, define-se hipertensão arterial como um valor superior a 140 mmHg (sistólica) / 90 mmHg (diastólica), em mais do que uma determinação.

QUE CONSEQUÊNCIAS?

A hipertensão arterial aumenta significativamente o risco de enfarte agudo do miocárdio e acidente vascular cerebral. Além disso, pode causar insuficiência renal, problemas oftalmológicos, sexuais, entre outros.

COMO PREVENIR?

Deve :

- Ter uma **alimentação equilibrada**, com restrição de sal
- Praticar **exercício físico** regular
- Controlar o **peso**

QUE TRATAMENTO?

O controlo da pressão arterial deverá ser contínuo (para toda a vida). Tal pode evitar ou atrasar as complicações.

Para além das medidas preventivas referidas, deve seguir as indicações médicas de:

- Vigiar a **pressão arterial** regularmente
- Cumprir a **medicação** prescrita

Lembre-se ainda de não fumar e vigiar o colesterol e a glicémia (quantidade de açúcar no sangue).