

➤ O QUE É HIPERTENSÃO ARTERIAL OU PRESSÃO ALTA?

Chamamos de hipertensão arterial a elevação da nossa pressão arterial a níveis acima de certos limites convencionados como normais.

(valor considerado normal: 120/80mmHg)

➤ POR QUE DEVO ME PREOCUPAR COM O VALOR DA MINHA PRESSÃO?

Bem, temos vários argumentos para responder a essa pergunta e os mostraremos a seguir.

O fato é que a hipertensão arterial e problemas renais estão intimamente ligados: **problemas renais podem provocar hipertensão e, em contrapartida, hipertensão pode causar problemas renais**. Além disso, pode originar comprometimento no cérebro e danos no coração.

➤ COMO SABER SE EU TENHO PRESSÃO ALTA?

Assim como as doenças renais, a hipertensão é uma "doença silenciosa". Normalmente não existem sintomas, mas algumas vezes as pessoas que têm pressão alta relatam dores de cabeça, sangramento nas narinas, tontura e falta de ar. **Pode-se passar muito tempo sendo portador de pressão alta sem ter recebido o diagnóstico**. O fato é que você só saberá se possui essa doença fazendo a verificação com um profissional de saúde especializado.

ATENÇÃO:

Vale saber que o **uso de alguns medicamentos**, como pílulas anticoncepcionais, descongestionantes ou outros, **pode ocasionar uma elevação temporária da pressão arterial**. Não tome remédios sem receita médica.



0800 41 6002
WWW.PRO-RENAL.ORG.BR

A Pró-Renal conta com a parceria:



Inovando em saúde

HIPERTENSÃO ARTERIAL E O PACIENTE RENAL

OUT/07



HIPERTENSÃO ARTERIAL

Aquele “tum-tum” que percebemos quando escutamos nosso coração são os **batimentos cardíacos, conhecidos como sístole e diástole**. A sístole é quando o coração bombeia o sangue para todo o nosso corpo para que ele chegue até mesmo nos locais mais distantes, por exemplo, os nossos pés. Mas depois desse grande gasto de energia, é necessário que o coração tenha uma pausa, a diástole. Portanto, é por meio desses movimentos que o sangue circula em nosso corpo, assim, temos as duas pressões arteriais: a máxima (ou sistólica) e a mínima (ou diastólica).

QUEM PODE DESENVOLVER PRESSÃO ALTA?

Qualquer pessoa pode desenvolver hipertensão, até mesmo uma criança, embora não seja tão comum como nos adultos. Podemos colocar como fatores de risco para o desenvolvimento da hipertensão os seguintes itens:

Hereditariedade

Grande probabilidade quando um ou ambos os pais tiverem pressão alta.

Idade

Maior ou igual a 50 anos.

Sexo

Mais comum em homens, e nas mulheres após a menopausa.

Excesso de álcool

Consumo diário maior que 40 ml.

Fumo

Fumantes apresentam uma maior pressão arterial durante o dia.

Cor

Pessoas negras e mulatas são frequentemente mais afetadas pela hipertensão arterial.

Obesidade

Podemos dizer que é de duas a três vezes mais comum em pessoas que estão acima do peso.

Excesso de sal

O consumo exagerado do sal de cozinha (cloreto de sódio) relaciona-se ao aparecimento da pressão alta, principalmente quando já existe predisposição. Alguns alimentos que contêm excesso de sal: temperos prontos, salame, salsicha, mortadela, presunto, queijo, enlatados.

Pouca atividade física

Pessoas que não praticam atividades físicas possuem maior tendência de desenvolver hipertensão arterial.

Nervosismo

Situações tensas tendem a agravar o quadro de hipertensão, mas não são necessariamente as causas da mesma.

COMO A HIPERTENSÃO ARTERIAL DANIFICA OS RINS?

Quando ocorre pressão alta sem um correto controle, a mesma pode tornar os vasos sanguíneos dos rins mais espessos e rígidos. Com isso, há uma redução da irrigação sanguínea, tornando a função renal ineficiente. Em casos mais delicados pode evoluir para uma perda maior, ocasionando uma insuficiência total. Os rins tornam-se incapazes de remover os produtos nocivos do corpo e há uma retenção de sal que faz o organismo armazenar líquido. Este acúmulo sobrecarrega o coração, aumenta a pressão arterial e pode traduzir-se na forma de edema (inchaço).

CUIDADOS ESPECIAIS

Se você for diagnosticado com pressão alta, poderá ajudar no tratamento reavaliando alguns de seus hábitos. As sugestões se baseiam em:

1 Perder peso

Procure comer menores quantidades em cada refeição, ao cozinhar diminua os produtos gordurosos e os que possuem colesterol.

2 Reduzir a ingestão de sal

Evite acrescentar sal à comida do seu prato e diminua a ingestão de produtos em conserva e embutidos.

3 Parar de fumar

Já vimos que o fumante pode apresentar pressão alta, além dos outros problemas cardíacos e pulmonares decorrentes desse vício.

4 Diminuir ou até mesmo moderar o consumo de bebidas alcoólicas

5 Procurar dormir bem

Enquanto dormimos, normalmente a pressão arterial diminui. Lembre-se: não se deixe enganar por calmantes ou sedativos. Ler um livro interessante antes de dormir pode ser uma opção favorável.

6 Fazer um exercício que você goste e seja adequado

A prática de exercícios ajuda a regularizar a sua pressão, além de reduzir a tensão, promovendo um agradável relaxamento.

7 Evitar situações de estresse

Objetivando uma postura mais tranquila em relação aos problemas do dia-a-dia.