

HIPERTENSÃO

PRESSÃO ALTA



O que é hipertensão arterial?

A hipertensão arterial, ou pressão alta, é uma doença crônica que acontece nas artérias do corpo dificultando a circulação do sangue e aumentando o risco para infartos e acidente vascular encefálico que são as principais causas de morte no mundo. Essa doença não é transmissível mas pessoas com parentes hipertensos tem mais chances de serem por seu fator genético.

Existem dois tipos de hipertensão, a primária e a secundária: A hipertensão primária é o tipo mais comum entre as pessoas e é principalmente causada por fatores genéticos onde normalmente se tem parentes com a mesma doença; Há também a hipertensão secundária, onde alguma condição médica é a causadora da hipertensão.

Sintomas

Muitas vezes as pessoas não apresentam sintomas então a maioria dos acometidos não sente nada; mas quando a doença está avançada podem ocorrer dores no peito, dor de cabeça, tonturas, zumbido no ouvido, fraqueza, visão embaçada e sangramento nasal.

Por ser uma doença silenciosa, sem sintomas no seu início, é muito importante verificar a pressão junto ao agente de saúde da comunidade com frequência de ao menos uma vez no ano para que seja identificada e tratada antes de se tornar grave.

Quem tem mais chance de desenvolver a doença?

A hipertensão arterial é uma doença com muitas causas, por isso podemos separar as causas em fatores de risco que aumentam a probabilidade de uma pessoa ser hipertensa.

- Pessoas que comem coisas muito salgadas;
- Pessoas muito estressadas;
- Quem bebe muito álcool;
- Pessoas que tem colesterol alto;
- Pessoas sedentárias;
- Idosos ou adultos acima dos 35 anos de idade;
- Quem tem pais ou avós hipertensos;

Tratamento

O tratamento da hipertensão pode acontecer com mudanças no estilo de vida, como reduzir o sal e as calorias na comida, praticar atividades físicas ou um esporte, redução do consumo de bebidas alcoólicas e buscar se estressar menos. Há também o tratamento com remédios anti-hipertensivos que devem ser indicados por um médico para serem tomados.

Glossário:

Doença crônica - Uma doença que está muito avançada e não se pode curar. Pode ser possível fazer o controle da doença de alguma forma.

Artérias - Canais dentro do nosso corpo por onde o sangue passa. Podemos sentir uma grossa artéria se pressionarmos os dedos o pescoço.

Infarto - Quando algum órgão do corpo para de funcionar por problemas na circulação.

AVC - É o infarto que ocorre no cérebro.

Hipertensos - Pessoas que possuem pressão alta.

Fator genético - Quando uma característica é passada dos pais para o filho.

Colesterol - Um tipo de gordura que absorvemos, altos níveis de colesterol podem ser prejudiciais para a saúde.

Pessoas sedentárias - Pessoas que não realizam muitas atividades físicas e de movimento.

Elaboração

Bolsistas ADC da comunidade Jeju-ty - Marinês Borges, João Batista Ortega, Vilson Borges, Marcelo da Silva, Marcelino Timóteo Verai, Leonardo da Silva

Bolsistas Ações Afirmativas UNESP - Christian Adrian Santos do Nascimento, Tiago Souza da Silva.

Supervisão: Maria Rita Marques de Oliveira

Apoio financeiro

MINISTÉRIO DA SAÚDE Secretaria de Atenção Primária à Saúde Departamento de Promoção da Saúde. Chamada CNPq MS/SAPS/DEPPROS nº 28/2020 – Formação em doenças crônicas não transmissíveis e seus fatores de risco associados.