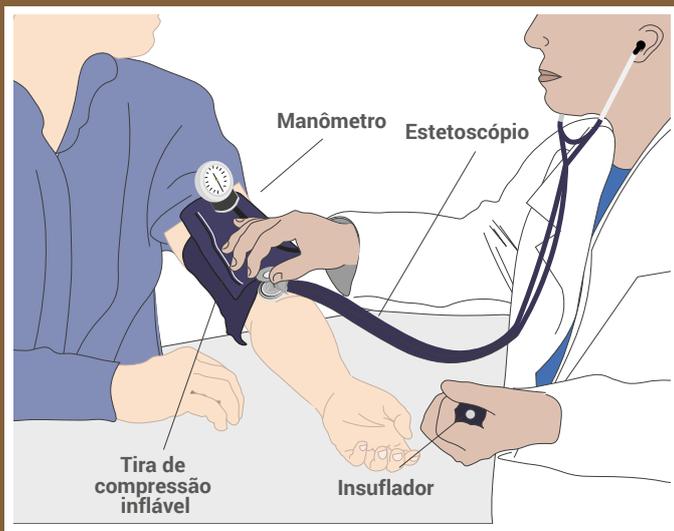


HIPERTENSÃO ARTERIAL: O QUE É E FATORES PREDISPOANTES



HAS consiste na elevação persistente dos níveis da pressão arterial a valores iguais ou maiores do que 140mmHg por 90mmHg, determinados em mais de duas aferições, com aparelho calibrado e por um profissional treinado.

ATENÇÃO

Alguns indivíduos podem se apresentar assintomáticos. Nesses casos, a pessoa permanece meses e até anos sofrendo os danos causados sem sentir nada. As complicações da hipertensão afetam: olhos, cérebro, coração, rins.

VERIFICAR A PRESSÃO

O procedimento pode ser feito em qualquer unidade básica de saúde.

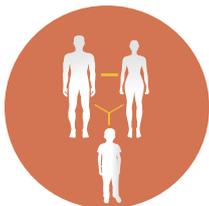
FATORES QUE PREDISPÕEM À HIPERTENSÃO



Tabagismo:
uso de cigarros e demais derivados do tabaco.



Perfil psicossocial:
fatores ambientais e psicossociais, sintomas de depressão, ansiedade e pânico, rede familiar, condições de trabalho e grau de escolaridade.



História familiar:
história familiar positiva para HAS, acidente vascular encefálico, doença arterial coronariana prematura (homens <55 anos, mulheres <65 anos), morte prematura e súbita de familiares próximos.



Negros:
as pessoas negras são as que apresentam as formas mais graves de hipertensão.



Idade:
a pressão arterial aumenta à medida que envelhecemos.



Padrão alimentar:
incluindo consumo de sal, gordura saturada e cafeína.



Medicações em uso:
consumo de medicamentos ou drogas que podem elevar a pressão arterial ou interferir em seu tratamento (corticosteróides, anti-inflamatórios, anorexígenos, antidepressivos, hormônios).



História atual:
níveis pressóricos elevados, sinais e sintomas sugestivos de insuficiência cardíaca, doença vascular, doença arterial periférica, doença renal, diabetes mellitus, gota.



Sobrepeso, obesidade e sedentarismo:
a falta de atividade física contribui para o aumento do peso e consequente aumento da pressão arterial. É importante praticar atividade física, mas antes deve-se consultar a equipe de saúde para avaliação das condições físicas.



Consumo de álcool:
no consumo diário médio de 30 g de etanol, quantidade presente em duas doses de destilados, em duas garrafas de cerveja ou em dois copos de vinho, há aumento difuso e exponencial da pressão arterial em homens e em mulheres. Em mulheres, as quantidades de risco correspondem à metade dos valores descritos para homens.