

HIPERTENSÃO—O TRATAMENTO

Se tem HTA, é importante manter a TA abaixo de 140/90 mmHg para evitar complicações.

Apesar de seguir todos os conselhos de prevenção, pode não conseguir um bom controlo da sua tensão arterial, pelo que se torna necessário tomar **medicamentos**.

Muitas vezes, são necessários dois ou mais medicamentos diferentes para um controlo adequado, pois eles actuam por meios diferentes para o mesmo objectivo — baixar a tensão arterial.

Siga rigorosamente o tratamento

Não deve deixar de tomar nenhum dos medicamentos sem consultar o seu médico.

Se sentir alguma queixa após ter iniciado qualquer medicamento, consulte o seu médico.



Travessa da Rua Marquês de Pombal
4590-682 Penafiel
Telf: 255 712 326/9
Fax: 255 712 330
E-mail: usfsaomartinho@cpenafiel.min-saude.pt

Consulta de Hipertensão

A HIPERTENSÃO ARTERIAL

OLHOS NOS OLHOS ...
... CONSIGO, PELA
SUA SAÚDE



UNIDADE DE SAÚDE
FAMILIAR S. MARTINHO

HIPERTENSÃO ARTERIAL (HTA)

Sabe o que é?

É a elevação anormal da pressão dentro das artérias, aumentando o risco de perturbações como o AVC (Acidente Vascular Cerebral), a ruptura de um aneurisma, um enfarte ou lesões no rim.

É chamada de "assassino silencioso" porque, geralmente não causa sintomas durante muitos anos (até que lesiona um órgão vital).

Na medição da tensão arterial registam-se dois valores:

- A tensão máxima ou sistólica
- A tensão mínima ou diastólica

Se a tensão máxima é superior a 140 mmHg e/ou a mínima é superior a 90 mmHg em três ocasiões diferentes, falamos de Hipertensão Arterial (HTA).

Deve vigiar periodicamente a sua Tensão Arterial.

O que fazer para prevenir?

Faça uma alimentação saudável

- Faça várias refeições por dia
- Evite alimentos com muita gordura: carnes gordas, charcutaria, caldos de carne, salgadinhos, queijos gordos e fritos
- Prefira gorduras saudáveis como o azeite e coma peixe com frequência



- Reduza o consumo de sal: evite alimentos salgados como batatas fritas, charcutaria, conservas, queijos e aperitivos e evite o uso de sal na mesa



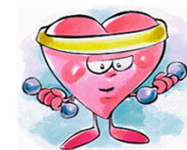
- Ao preparar as refeições, substitua o sal por ervas aromáticas como alho, salsa, tomate, cebola, sumo de limão,...

Beba 1,5l de água por dia

Mantenha o seu peso dentro do normal

Faça exercício físico – ande a pé diariamente

Faça exercícios de descontração e respire fundo para aliviar o stress



Evite a cafeína. Prefira tisanas ou infusões

Evite o excesso de álcool – não beba bebidas brancas. Beba só um copo de vinho ou de cerveja por refeição

Não fume