

43ºwww.maclamconsultoria.com

HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA & SAÚDE



A elevação da pressão arterial é um fator de risco para doença cardiovascular. Suas principais complicações são doenças cerebrovasculares, doença arterial coronariana, insuficiência cardíaca, insuficiência renal crônica e doença vascular de extremidades. Portanto, é uma doença crônica, que sobrecarrega o coração e pode causar sérios problemas para a visão, rins e cérebro, além de ser a causadora de infarto agudo do miocárdio. A maneira de tratar esta condição é individualizada de acordo com as características de cada indivíduo. No entanto, preconizam-se mudanças dos hábitos alimentares e do estilo de vida (tratamento não-medicamentoso) para todos os pacientes. O tratamento não-medicamentoso inclui:

- 1. Controle de peso:** Já que a grande quantidade de gordura corporal também afeta o aumento da pressão arterial, acabar com o excesso de peso é ótima sugestão para evitar riscos.
- 2. Padrão alimentar:** Excesso de sal e gorduras saturadas e a ingestão de gorduras trans são amigos da hipertensão. Evitá-los é fundamental para manter a doença longe ou controlá-la.
- 3. Reduzir o consumo de bebidas alcoólicas:** O consumo excessivo compromete todo organismo, inclusive a pressão arterial.
- 4. Controle do estresse psicoemocional:** Já que o estresse pode agravar o quadro de hipertensão, buscar alternativas para viver de maneira mais tranquila é bem indicado.
- 5. Abandono do tabagismo:** O fumo é um dos principais fatores de risco para doença arterial coronariana. As substâncias tóxicas do cigarro

enrijecem as artérias, o que compromete o fluxo sanguíneo e faz a pressão subir.

6. Exercício físico: A prática regular de exercícios é recomendada para todos hipertensos, porque ajuda no controle dos níveis de pressão e melhora o condicionamento físico do coração, fazendo com que ele não fique sobrecarregado. Além disso, auxilia na perda de peso.

A decisão de empregar tratamento não-medicamentoso isolado ou associado ao tratamento medicamentoso, cabe ao médico que acompanha o paciente. Portanto:

- * Consulte seu médico regularmente;
- * Verifique a pressão arterial mensalmente pois, apesar de 25% da população adulta ser hipertensa, a maioria nem desconfia disso e ignora os cuidados, podendo sofrer com problemas mais sérios no futuro; e
- * Não tome medicamentos sem prescrição médica, pois os medicamentos para hipertensão devem ser prescritos, após exames e escolhidos pelo médico, de acordo com o paciente.

Atendemos particulares e convênios:
UNIMED, UNIBANCO-AIG, ALLIANZ SAÚDE, PORTO SEGURO, EMBRATEL, IPE, PREVIDÊNCIA DO SUL, APCEF, SESI VITA, E OUTROS.

Adriane Stampe Poulton
Clínico Geral - CRM 23833

CLÍNICA MULTIDISCIPLINAR

Rua Oscar Bittencourt, 307
Menino Deus - Porto Alegre - RS

FONE: 3061.3681