

Seu Coração merece Atenção

FATORES DE RISCO ASSOCIADOS

O risco de complicações cardiovasculares é maior

- Idade superior a 55 anos nos homens e 65 anos nas mulheres (ou pós-menopausa)
- Diabetes
- Doença cardiovascular
- Obesidade

Ainda tem dúvidas?

Consulte nosso farmacêutico ou o seu médico.

COMO POSSO CONTROLAR A HIPERTENSÃO E EVITAR SUAS CONSEQUÊNCIAS?



DIMINUA O CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS



DIMINUA O CONSUMO DE SAL



CONTROLE O DIABETES E O COLESTEROL



PERCA PESO



NÃO FUME



PRATIQUE EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARMENTE



MEÇA A PRESSÃO ARTERIAL REGULARMENTE E CONHEÇA SEUS VALORES IDEAIS

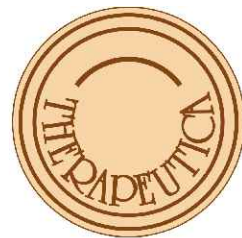


TENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDAVEL E BALANÇADA



TOME OS MEDICAMENTOS PARA A HIPERTENSÃO CONFORME A INDICAÇÃO DO MÉDICO E A ORIENTAÇÃO DO FARMACÊUTICO

Leia também os outros folhetos do PROGRAMA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE DE na Hipertensão Arterial disponíveis em nossa farmácia.



Pharmacia de Manipulação
Qualidade em Medicamento
16 anos



Seu Coração merece Atenção

Prevenção e Controle da Hipertensão Arterial

O que é Hipertensão Arterial?



Não jogue lixo em via pública



Material reciclável

O QUE É PRESSÃO ARTERIAL?

É a força exercida pelo sangue sobre as paredes dos vasos sanguíneos. Esta força é produzida pelo coração, ao bombear o sangue para todas as partes do

PRESSÃO MÁXIMA E MÍNIMA:

O QUE SIGNIFICAM?



Quando medimos a pressão chegamos sempre a dois valores. O primeiro valor, é a pressão máxima ou sistólica, assim chamada por ser a força medida quando o coração se contrai (sístole) para expulsar o sangue.

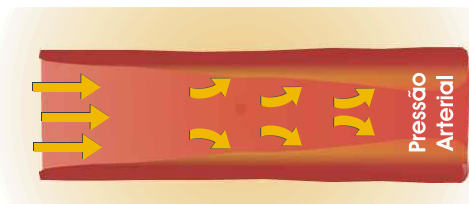
O segundo valor é a pressão mínima ou diastólica, assim chamada por ser a força medida quando o

O QUE É HIPERTENSÃO ARTERIAL?

Quando os vasos sanguíneos tornam-se estreitos, o sangue tem que fazer mais força para passar. Se esta força (pressão) for maior que a considerada normal,

Atenção! hipertensão.

Valores elevados encontrados apenas uma vez podem não significar necessariamente hipertensão. É preciso fazer, pelo menos, mais duas medidas em dias diferentes. Se os valores se mantiverem, poderá haver suspeita de falta de



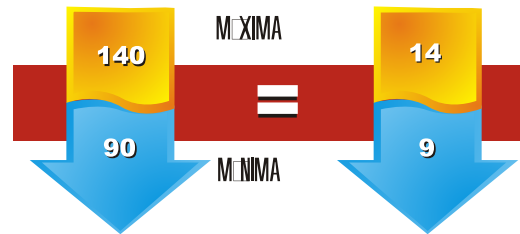
QUAIS SÃO AS CAUSAS DA HIPERTENSÃO?

Em 90 a 95 % dos casos não se sabe a causa. É a chamada Hipertensão primária ou essencial.

Em 5 a 10% dos casos, há um fator causador possível de se identificar, como, doenças renais, doenças endócrinas, problemas na artéria aorta, tumores e o uso de alguns medicamentos. É a Hipertensão

COMO SABER SE TENHO PRESSÃO ALTA?

O diagnóstico é dado pela medida da pressão arterial. Dizemos que há hipertensão quando os valores de pressão arterial estão repetidamente iguais ou



QUAIS SÃO OS POSSÍVEIS SINTOMAS?

Ao contrário do que a maioria das pessoas pensa, a Hipertensão não tem habitualmente sintomas. Você pode ter valores de pressão muito altos e, mesmo assim, não sentir nada.

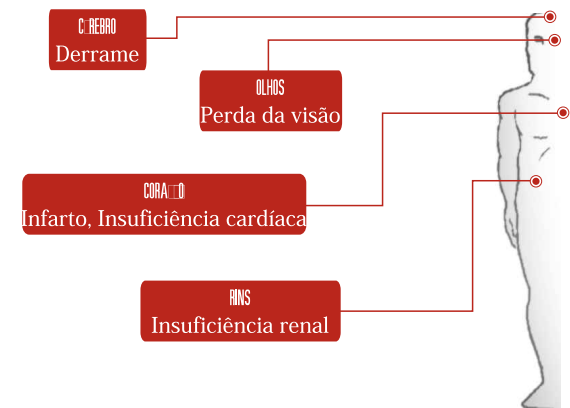
Às vezes, podem ocorrer dores de cabeça, tontura e mal estar. Sintomas como inchaço, dores nas pernas, problemas urinários são sinais de alerta, pois indicam que a doença pode estar prejudicando órgãos muito

QUEM TEM MAIOR RISCO DE TER HIPERTENSÃO?

- Pessoas com antecedentes familiares;
- Mulheres que fazem uso de anticoncepcionais;
- Pessoas com excesso de peso;
- Consumidores de bebidas
- Consumidores de sal em excesso;
- Pessoas que fazem pouca ou nenhuma atividade física;
- Maiores de 35 anos;

QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS DA HIPERTENSÃO?

Se a pressão não for bem controlada, o coração e as artérias são expostos a um esforço contínuo e começam a não funcionar tão bem quanto deveriam.



POR ISSO É MUITO IMPORTANTE BAIXAR A PRESSÃO ARTERIAL E MANTÊ-LA NOS VALORES NORMAIS.