

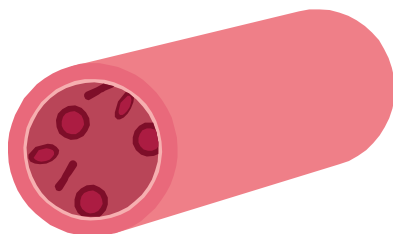
Hipertensão

A ASSASSINA SILENCIOSA

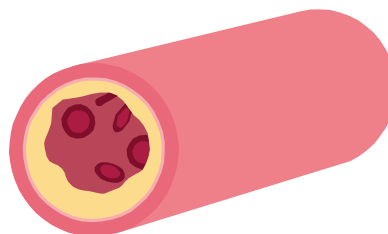
A hipertensão, ou pressão alta, é uma das principais causas de insuficiência renal e de muitas outras doenças graves. Mas há boas notícias! A hipertensão pode ser controlada.

O que é hipertensão?

Hipertensão é um termo médico para a pressão arterial que permanece alta por um longo tempo. Quando a pressão arterial está muito alta, o sangue faz muita força contra as paredes dos vasos sanguíneos. Com o tempo, os vasos ficam espessos, estreitos e enrijecidos.



Vaso sanguíneo saudável



Vaso sanguíneo danificado e estreitado devido à hipertensão

Quando seus vasos sanguíneos são danificados, eles não conseguem transportar tanto sangue para o corpo. Portanto, seu coração fará mais esforço para levar sangue suficiente para o resto do corpo. Isso exerce um estresse adicional sobre seu coração. Com o tempo, isso pode causar graves problemas.

Mesmo que você não sinta nenhum sintoma, ainda pode ter pressão alta. É importante trabalhar com seu médico para monitorar sua pressão arterial.

Que problemas de saúde podem ser causados pela hipertensão?

A hipertensão é uma doença séria. Se não for controlada, pode causar:



ataque cardíaco ou insuficiência cardíaca



derrame



demência



doença vascular periférica (vasos sanguíneos danificados não conseguem levar sangue suficiente para os seus membros)



cegueira

Como a hipertensão pode ser controlada?

Você pode ajudar a controlar sua pressão



tomando os medicamentos conforme a prescrição



fazendo uma dieta saudável com baixo teor de sódio (sal)



fazendo exercícios



reduzindo o consumo de álcool



perdendo peso



parando de fumar

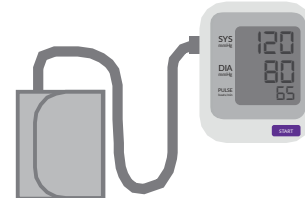
É preciso determinação e pode ser cansativo. Mas a hipertensão pode levar à morte sem que haja um sinal de alerta específico. Esse trabalho extra vale a pena para salvar sua vida?

Medição da pressão arterial:

Há dois números na medição da pressão arterial. O número superior é chamado de pressão sistólica, que mede quando o coração está bombeando o sangue para o resto do corpo. O número inferior é a pressão diastólica, que mede quando o coração se enche de sangue.

Metas de pressão arterial:

Antes de um tratamento de diálise: menos de 140/90
Após um tratamento de diálise: menos de 130/80



Que medicamentos estou tomando para hipertensão?

Meu(s) medicamento(s) para hipertensão é/são: _____

Nome e número do telefone do médico: _____

Número do telefone da equipe multidisciplinar DaVita: _____



Informe-nos se tiver problemas para controlar a sua pressão arterial. Temos dicas e truques que podem facilitar.

Você é capaz!