



HIPERTENSÃO - Entenda melhor sua doença e preserve sua saúde!

✓ **O que é hipertensão?**

Normalmente, o sangue bombeado pelo coração para irrigar os órgãos exerce uma pressão ("força") contra a parede das artérias. Quando tal força está aumentada, isto é, quando as artérias oferecem resistência à passagem do sangue, dizemos que há hipertensão arterial. A pressão arterial é medida em milímetros de mercúrio. Quando o coração se contrai, a ejeção rápida do sangue para as artérias determina a pressão sistólica - a máxima - (PAS) e, quando ele relaxa, é o momento da pressão diastólica - a mínima (PAD).

A pressão arterial é considerada ótima quando seus valores são inferiores a 120 x 80 mmHg (o popular 12 por 8). Essa pressão ideal foi a que, nos estudos científicos de qualidade, se correlacionou com o menor risco possível de AVC ("derrame cerebral"). A Sociedade Brasileira de Cardiologia classifica como pré-hipertensão quando os valores de PAS estão entre 121 e 139 e/ou os de PAD entre 81 e 89 e como hipertensão quando a pressão máxima se encontra 140 ou mais ou a mínima 90 ou mais. São necessárias mais de 2 aferições em ocasiões diferentes com a técnica correta para se realizar o diagnóstico de hipertensão arterial.

✓ **Quais os riscos que ela traz para você?**

A hipertensão, quando não adequadamente controlada, compromete o funcionamento dos diversos sistemas do organismo, especialmente dos chamados órgãos-alvo da hipertensão, quais sejam:

- Coração: predispondo a angina, infarto e insuficiência cardíaca;
- Cérebro: acidente vascular cerebral isquêmico e hemorrágico. Você sabia que a hipertensão é o maior fator de risco para AVC ("derrame cerebral") ?
- Rins: insuficiência renal. A hipertensão é uma das duas principais causas de necessidade de hemodiálise!

Também sua visão pode ser prejudicada pela retinopatia hipertensiva.

✓ **Quais são as causas da hipertensão arterial?**

Na maioria das vezes, com a exceção dos raros casos de hipertensão secundária, ela é uma doença multifatorial. Dentre os fatores predisponentes, temos:

- Hereditariedade: Recebemos a pré-disposição, que pode apresentar-se em vários membros da família.
- Idade: O envelhecimento aumenta o risco em ambos os sexos.
- Raça: Pessoas da raça negra são mais propensas à pressão alta.
- Peso: A obesidade é um importante fator de risco!
- Falta de exercício: A vida sedentária contribui para o excesso de peso.
- Má alimentação: pouco consumo de frutas e verduras e excesso de sal (atenção para refrigerantes diet, condimentos não naturais e alimentos industrializados em geral, que possuem comumente elevado teor de sódio)
- Álcool: O consumo exagerado eleva a pressão arterial.
- Tabagismo: é um dos maiores fatores de risco para doenças cardiovasculares, especialmente para infarto.
- Estresse: excesso de trabalho, angústia e ansiedade podem ser responsáveis pela elevação da pressão.

✓ **Sou hipertenso, estou sentindo dor de cabeça e minha pressão está alta... O que fazer?**

Na maioria dos indivíduos, a hipertensão arterial não causa sintomas antes que já se tenha desenvolvido alguma lesão de órgão-alvo supracitada. É verdade que valores agudamente muito elevados de pressão arterial (usualmente maiores que 180x110) podem causar as chamadas emergências hipertensivas, mas essas são manifestações agudas e raras da hipertensão arterial. Na grande maioria das vezes, no entanto, ocorrem as chamadas pseudocrises hipertensivas, na qual diversas situações de desconforto como dor de cabeça, outras dores, ansiedade intensa, escassez de sono, etc., determinam liberação de adrenalina e cortisol, dentre outros hormônios relacionadas ao estresse. Essas substâncias provocam aumento da pressão arterial, por vezes associada à elevação da frequência cardíaca. Isso é normal que aconteça em pessoas com ou sem hipertensão, e é uma resposta fisiológica do corpo. Nesses casos, a orientação é que se tome um analgésico e, se for o caso, um ansiolítico, e se descanse um pouco. Para pessoas muito ansiosas, não havendo outros sintomas de maior gravidade, como dores muito intensas, vômitos de repetição, falta de ar, alteração da consciência ou visão borrada, pode-se inicialmente tratar apenas a dor e, só após o alívio da mesma, verificar a pressão arterial. Isso se dá porque a constatação de valores pressóricos elevados pode gerar preocupação excessiva que, por si só, leva à piora da pressão arterial.

Esperamos que o texto tenha sido proveitoso. Na próxima oportunidade, será discutido o tratamento da hipertensão. Os médicos do NAS estão à disposição para esclarecimentos de quaisquer dúvidas relativas ao assunto. Caso não queira receber nossos emails, favor responder solicitando exclusão.

Atenciosamente.

Equipe médica do NAS/TRF 5ª.

Texto elaborado em junho de 2018.

