PRESSÃO ALTA/HIPERTENSÃO ARTERIAL
Informações para pacientes

O que é?

- A hipertensão é quando a pressão do sangue nas artérias fica alta o tempo todo. É uma doença silenciosa porque na maioria das vezes não causa sintomas. Por isso é tão importante medir a pressão de vez em quando.

Quais são os sintomas?

- A maioria das pessoas com pressão alta não sente nada.
- Importante entender: muitas vezes, quando você sente dor de cabeça, tontura ou mal-estar, esses sintomas é que fazem sua pressão subir naquele momento por causa da dor ou da ansiedade. Não significa que você tem pressão alta crônica. A pressão alta costuma não dar sintomas.
- Se você medir a pressão apenas quando sente algo, pode ter a falsa impressão de que sempre está alta. O correto é medir a pressão em momentos de calma, sem sintomas.

O que pode piorar a pressão alta?

- Comer muito sal, inclusive alimentos industrializados que têm muito sódio escondido.
- Estar acima do peso e não fazer exercícios.
- Estresse constante.
- Beber álcool em excesso e fumar.
- Não tomar os remédios corretamente.
- Roncar muito ou ter pausas na respiração ao dormir (apneia do sono).

Quando procurar atendimento urgente

- Procure ajuda imediatamente se tiver **dor no peito, falta de ar súbita, dor de cabeça muito forte com confusão mental, fraqueza em um lado do corpo, dificuldade para falar, pressão muito alta que não baixa (acima de 180 por 120), perda de visão súbita, a ou inchaço importante com urina diminuída.**

Importante lembrar

- Não pare de tomar o remédio por conta própria. A pressão está boa justamente porque você está tomando a medicação.
- Use apenas medicamentos receitados pelo seu médico.
- Diminuir o sal, perder peso e fazer exercícios são tão importantes quanto tomar remédio.
- Continue acompanhando com seu médico mesmo quando a pressão estiver controlada.
- A hipertensão tem controle. Com tratamento correto, você evita complicações graves como infarto, derrame e problemas nos rins.