

Hipertensão: Uma doença silenciosa que pode ser muito perigosa



reproducao unsplash

DA REDAÇÃO

Dados da Pesquisa Nacional de Saúde revelados no final de 2020 mostram que no ano anterior cerca de 38,1 milhões de brasileiros estão sofrendo com a pressão arterial alta, a famosa hipertensão. Os

números mostram que houve um acréscimo de 2,5% em relação à quantidade de pessoas com a mesma enfermidade na pesquisa feita em 2013.

Porém, os números da pesquisa mostram duas situações preocupantes: A primeira é que, em 2019, 72,2% dos hipertensos afirmaram ter recebido assistência médica para a doença nos 12 meses anteriores à entrevista. E a outra é que os dados também revelam que a incidência é maior conforme a idade, atingindo 62,1% da população de 75 anos ou mais.

Segundo o cardiologista Dr. Roberto Yano, quem tiver com a pressão igual ou acima de 140 por 90 mmHg deve ficar atento: "Se a pessoa encontrar valores

acima de 140 e/ou 90 mmHg em 2 medidas e em dias diferentes, é bom ficar de olho, pois pode já estar hipertensa". Os cuidados também servem para aqueles que são chamados pré-hipertensos: "Aqueles que estiverem com a pressão acima de 130 por 85 também devem começar a se cuidar, pois já se sabe que nesses valores o risco de um infarto ou um derrame já é maior", destaca o médico.

Silenciosa, mas traiçoeira, a pressão alta pode levar a uma série de comorbidades: "As pessoas com pressão alta acabam tendo mais a possibilidade de desenvolverem doenças cardiovasculares, como um infarto ou AVC, por exemplo. O grande problema se encontra quando se fala nos sintomas. Afinal, o paciente não sente nada no primeiro momento, então muitas vezes ela já está precisando de ajuda e nem percebe", detalha Dr. Yano.

Porém, quando a pressão sobe mais ainda, aí alguns sinais podem ser observados: "Pode acontecer da pessoa ter náusea, vômito e dor de cabeça. Isso acontece quando a pressão está mal controlada. Em casos mais graves, a pessoa pode ficar com a visão turva, ter alucinações visuais, sofrer confusão mental, ou até entrar em coma ou ter crises convulsivas", alerta. Ele observa que, "dependendo da gra-

vidade do quadro, algumas pessoas podem precisar de internação até em unidade de terapia intensiva".

MUDANÇAS DE HÁBITOS É FUNDAMENTAL

Mas, antes de se preocupar com a gravidade da doença, uma boa notícia é que é possível se cuidar e evitar tamanhos transtornos. Dr. Roberto Yano orienta: "A primeira coisa é procurar um bom cardiologista, fazer o seguimento clínico, seguir à risca o que ele orienta e mudar o estilo de vida".

E como fazer isso? "É importante se exercitar ao menos 150 minutos por semana. Manter-se no peso adequado, afinal, a hipertensão está diretamente ligada à obesidade. Pacientes acima do peso ideal costumam ter pressão mais alta, logo o recomendado é manter o IMC sempre abaixo de 25. Para isso, nada melhor do que uma dieta balanceada, aumentando o consumo de frutas, hortaliças, laticínios com baixo teor de gordura, e cereais integrais".

Além disso, ele recomenda o consumo moderado de oleaginosas e reforça "a redução de alimentos ricos em gorduras, doces e de bebidas com açúcar, além das carnes vermelhas", completa. Além disso, um grande vilão que faz parte do dia-a-dia de qualquer pessoa e deve ter seu uso reduzido é o sódio, explica o cardiologista. "O hipertenso deve usar apenas dois gramas de sódio por dia, o que dá mais em torno de cinco gramas de sal", lembra.

Cigarro? Nem pensar. Dr. Yano lembra que ele, "além de elevar a pressão, vai ainda acelerar o processo de aterosclerose, levando o paciente ao infarto ou ao derrame cerebral precocemente", acrescenta.

Além destas medidas, existem ainda os medicamentos anti-hipertensivos, que, recorda Dr. Roberto, devem ser avaliados e prescritos somente com orientação de um médico. Portanto, "se cuidem, a pressão alta é uma doença silenciosa e que pode trazer muitos problemas graves quando não tratado precocemente", conclui.

Loterias



Acumulou - Concurso 2416

06 07 11 26 37 57



Acumulou - Concurso 5676

14 19 35 36 64



Acumulou - Concurso 2282

1ª SORTEIO
07 10 11 20 22 36
2ª SORTEIO
07 13 24 25 26 29



Acumulou - Concur 1697

03 15 21 32 36 38 61



Acumulou - Concurso 2220

08 09 19 22 27 29 30
36 51 56 65 76 79 82
84 88 92 93 95 96



DIA 7

BARBARA FERNANDA VERONEZI BREVE

DARQUIZE CENEDEZE

FERNANDO DOMINGUES MANZANO

IVANI ANELLI BODINI

JOANA SANCHES MARQUES

PAULO MITO EBIZAWA

THOMAS GABRIEL BENEZ

DATAS COMEMORATIVAS



Dia do Compositor Brasileiro
Dia do Trabalho Decente
Dia de Nossa Senhora do Rosário