

Saiba tudo sobre pressão alta

Dr. Decio Mion



achē

Saiba tudo sobre
pressão alta



Saiba tudo sobre pressão alta

Dr. Decio Mion

Chefe da Unidade de Hipertensão do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HC-FMUSP)

Estas orientações são úteis para você conhecer melhor a “pressão alta” e poder enfrentar esta inimiga conhecida como “assassina silenciosa”, mas não substituem as recomendações de seu médico. Caso você não tenha “pressão alta”, ajude na divulgação destes conhecimentos para seus familiares e amigos.

1. O que é hipertensão arterial?

O sangue circula em nosso corpo sob certa pressão. Quando essa pressão está aumentada, igual ou maior do que 14 por 9, ocorre a hipertensão arterial, ou “pressão alta”.

2. Eu posso ter pressão alta?

Muitos pensam que a pressão alta é uma doença de pessoas nervosas ou de idosos ou, então, de pessoas obesas. Você já deve ter ouvido: “Você é jovem, não precisa medir a pressão porque pressão alta é doença de velho”; ou então, “Você é calmo, nunca terá pressão alta”; ou ainda, “Magrinho desse jeito, só pode ter pressão baixa. Pressão alta é doença de gordo”.



A verdade é que a pressão alta é uma doença muito “democrática”. Pode acontecer em qualquer pessoa: homens ou mulheres, jovens ou idosos, nervosos ou calmos, ricos ou pobres e gordos ou magros. Portanto, todos nós estamos sob risco. Na realidade, embora possa acontecer em qualquer pessoa, os idosos, os obesos, os sedentários, as pessoas de baixa renda e escolaridade e as pessoas negras têm maior probabilidade de ter pressão alta. Além disso, esta é mais comum em homens até os 50 anos e, depois desta idade, é mais comum em mulheres quando costuma ocorrer a menopausa.

3. Quem tem pressão alta sente alguma coisa diferente?

Essa pergunta é importante e a resposta precisa ser conhecida por todos. De modo geral, quem tem pressão alta não sente nada de especial. Ela costuma ser assintomática e por isso é chamada de “assassina silenciosa”. É importante lembrar que os sintomas

atribuídos à pressão alta – dor de cabeça, tonturas, sangramento pelo nariz e falta de ar – na maioria das vezes, não são causados por ela. Por exemplo, como pressão alta e dor de cabeça são muito comuns, ambas podem, freqüentemente, acometer a mesma pessoa. Muitas pessoas deixam para medir a pressão quando sentem alguma coisa, e aí pode ser tarde demais, porque a pressão alta já pode ter causado conseqüências nos órgãos.

4. Como eu sei que minha pressão está alta?

Como quem tem pressão alta, de modo geral, não sente nada de diferente, a única maneira de saber se a pressão está alta é medindo-a. Por isso é importante medir a pressão arterial pelo menos uma vez por ano, mesmo se não houver sintomas, principalmente se existem pessoas com pressão alta na família. Dê um presente a você medindo a pressão no dia do seu aniversário.

5. Como meu médico sabe se minha pressão está alta?

Os médicos estabelecem o diagnóstico de pressão alta quando a média de várias medidas da pressão arterial no consultório, com a pessoa em repouso, for igual ou maior que 14 por 9. Às vezes, não é fácil diferenciar elevações da pressão, decorrentes de emoções, de elevações em consequência da doença pressão alta. Nesses casos, o médico orienta a medida da pressão em casa com aparelhos confiáveis ou a monitorização ambulatorial da pressão arterial (Mapa).

6. O que é Mapa?

A Mapa é um exame que mede a pressão arterial a cada 20 minutos durante 24 horas, enquanto a pessoa realiza suas atividades habituais. Assim, esse exame é útil para saber se realmente a pessoa tem pressão alta ou normal.

7. O que causa a pressão alta?

Não se sabe exatamente o que causa a pressão alta, mas a maior parte das pessoas que a tem a herdou dos pais. Sabemos que, na realidade, a pressão alta é o resultado de dois fatores. De um lado, a carga genética, e de outro, os hábitos de vida. Assim, as pessoas que são sedentárias, que estão acima do peso ideal ou que exageram no sal ou na bebida alcoólica têm maior probabilidade de ter pressão alta.



8. Como a pressão sobe?

Para podermos entender o que é pressão alta, vamos comparar o coração e os vasos a uma torneira ligada a vários esguichos. Sabemos que quando a torneira está aberta, a água circula pelos esguichos sob pressão, e mais, quando apertamos a ponta do esguicho, reduzindo a saída de água, a pressão da água aumenta dentro do esguicho. Da mesma forma, quando o coração bate, o sangue circula pelos vasos sob pressão. Na pressão alta, os vasos ficam estreitados e, conseqüentemente, a pressão sobe dentro deles.

9. A pressão alta é perigosa?

Sim, é muito perigosa, porque as pessoas que a têm e não se tratam podem morrer mais cedo, pois a pressão alta aumenta a probabilidade de infarto do coração, derrame cerebral, insuficiência cardíaca e paralisção dos rins.

10. Como acontecem as conseqüências da pressão alta?

Com a elevação da pressão, a camada delicada que recobre os vasos por dentro, nos quais o sangue circula, fica alterada, e os vasos vão ficando endurecidos, com estreitamentos e dilatações. Com isso, os vasos podem entupir ou estourar, ocasionando as grandes conseqüências da pressão alta: derrame cerebral, infarto no coração e paralisação dos rins.

11. Como posso curar a pressão alta?

A pressão alta tem tratamento, mas, na maior parte dos casos, não tem cura. O tratamento, quando feito corretamente, é muito eficaz para evitar complicações, como infarto do coração, derrame cerebral, insuficiência cardíaca e paralisação dos rins. Quem tem pressão alta e leva o tratamento

a sério, mantendo-a controlada e seguindo as recomendações médicas, tem maior probabilidade de não ter a vida encurtada.

12. Como é feito o tratamento da pressão alta?

É feito com mudanças de hábitos de vida e remédios. Os remédios diminuem o estreitamento dos vasos e baixam a pressão. Os hábitos de vida saudáveis ajudam a evitar a doença e também a tratá-la: praticar atividade física, não exagerar no sal ou no álcool e estar dentro do peso ideal.

13. Os remédios devem ser tomados durante um tempo ou por toda a vida?

Os remédios devem ser tomados diariamente, por toda a vida, mesmo quando você se sentir bem. Até mesmo se você for tomar bebidas alcoólicas ou se

estiver menstruada. Caso apareça alguma novidade, volte ao médico. E, se não aparecer nenhuma novidade, volte, pelo menos, duas vezes por ano, no inverno e no verão, porque, muitas vezes, a medicação precisa ser ajustada.

14. Devo parar de tomar os remédios antes da consulta?

Vá ao médico tomando os remédios. Não faça como algumas pessoas que dizem: “Bem, como vou ao médico, é melhor não tomar os remédios para que ele possa medir a pressão sem remédios”. Existem também aqueles que fazem economia



com remédio e esbanjam no risco de terem elevações graves de pressão, com o seguinte raciocínio: “Como vou ao médico na próxima semana, não vou comprar remédio, porque pode ser que o médico mude o remédio”.

15. Como faço para não esquecer de tomar os remédios?

Procure criar uma rotina para lembrar de tomá-los. Tome todo dia no mesmo horário em que você faz alguma coisa que já é rotina, como escovar os dentes, tomar o café-da-manhã etc. Se o remédio é para ser tomado somente uma vez ao dia, procure tomá-lo no café-da-manhã, e se for para ser tomado duas vezes ao dia, tome-o no café-da-manhã e no jantar. Quando você sai ou viaja, leve o remédio. Faça com que o remédio seja seu amigo e se torne parte de seu dia-a-dia. Peça ajuda de seus familiares para lembrar de tomá-los.



16. O que devo fazer se surgirem efeitos colaterais com o tratamento para “pressão alta”?

Os remédios mais modernos utilizados para tratar a “pressão alta” praticamente não apresentam efeitos colaterais. De modo geral, o médico irá avisar a respeito dos efeitos colaterais e, se eles surgirem, não se preocupe, porque sempre há outro remédio que pode substituir o que está sendo usado. O tratamento da hipertensão é empírico, ou seja, por mais experiência que o médico tenha, é impossível saber qual o melhor remédio para você e a dose adequada para baixar e controlar a pressão. Tudo tem que ser decidido com base no uso do remédio, como você se sente e como fica a pressão. Portanto, siga as orientações de seu médico e volte à consulta para que ele possa ajustar a dose, substituir o remédio ou acrescentar mais um remédio, dependendo da situação.

Estas frases, ouvidas freqüentemente, estão ERRADAS

- Quem mede a pressão uma vez e está normal não precisa medir nunca mais.
- Se você nunca sentiu nada, não tem pressão alta.
- Xi! Tratamento para pressão alta acaba com a pessoa. Saia dessa!
- Baixar a pressão? Tá louco, sô. Todo mundo precisa ter pressão alta.
- O tratamento para a pressão não é para a vida toda. Tome uma caixa de remédio e pronto. Você está curado.
- Olhe, o negócio é o seguinte: você só deve tomar remédio para pressão quando se sentir mal, perceber alguma coisa diferente. Fora isso...

Nunca pare o tratamento

Não pare o tratamento porque o “remédio acabou e a pressão parecia estar curada”. Muitas pessoas abandonam o tratamento da pressão, apesar das recomendações médicas, dizendo: “Não me dei bem com o remédio, não me dou bem com nenhum remédio”; “Minha pressão não tem remédio que controle”; “Os médicos não acertaram com minha pressão, às vezes está alta, às vezes abaixa de repente”; “Eu preciso da pressão alta porque quando tomo remédio sinto fraqueza”. Não caia nessas armadilhas!

Mudanças de hábitos

As mudanças de hábitos de vida são muito importantes para baixar a pressão e atingir o controle da “pressão alta”, mas também para prevenir o aparecimento da doença:

- a. Pratique atividade física – Caminhe pelo menos, 30 minutos, de três a cinco vezes por semana, sob orientação do médico. Procure ajuda de professor de educação física.
- b. Não exagere no sal – Não coloque sal na comida pronta. Utilize temperos naturais como limão, cebola, alho e cheiro verde. Evite enlatados, frios, salsichas e lingüiças.
- c. Não exagere nas bebidas alcoólicas - O ideal é não ingerir bebidas alcoólicas. Para as pessoas que bebem, recomenda-se limitar o consumo a, no máximo, duas latas de cerveja ou duas taças de 150 mL de vinho ou duas doses de 50 mL de destilados para homens e metade disso para mulheres.
- d. Mantenha o peso ideal com dieta e exercícios - Evite excessos na comida. Procure comer alimentos saudáveis e com poucas calorias. Conte com a orientação de nutricionista.

Lembre-se de que não existe pressão que não possa ser tratada

A pressão pode ser tratada e existe sempre um remédio apropriado para você, e o médico só poderá descobrir qual é se você voltar às consultas. Ninguém faz milagres. É questão de paciência, de experimentar um remédio, outro, e assim por diante, até encontrar o melhor remédio para você. Não pense que o médico está meio perdido, sem saber o que fazer, ou está fazendo “experiências” com você. Como cada organismo tem suas características, cada pessoa tem uma resposta ao tratamento, nem sempre, o médico consegue acertar a medicação adequada na dose correta na primeira receita. Às vezes, um pequeno ajuste na dose para mais ou para menos, a mudança de remédio ou, ainda, a associação de dois ou mais remédios podem controlar a pressão.

O conteúdo desta obra é de inteira e exclusiva responsabilidade de seu(s) autor(es) e não reflete necessariamente a opinião do laboratório.
