

1. É verdade que a pressão alta é uma doença que raramente apresenta sintomas?

A Hipertensão Arterial, conhecida como PRESSÃO ALTA, continua silenciosamente, adoecendo e matando as pessoas, em todo o mundo. É, no entanto, passível de ser prevenida. Uma boa dica é medir a pressão arterial pelo menos 2 vezes ao ano, sobretudo se existem pessoas hipertensas na família, a chance de ficar hipertenso é muito maior nestes casos, principalmente após os 50 anos nos homens, e nas mulheres a partir da menopausa. Um bom conselho é medir a Pressão Arterial no início da idade adulta.

2. É verdade que o uso exagerado de sal pode aumentar a Pressão Arterial?

O uso abusivo de sal está intimamente ligado ao aumento da Pressão Arterial em certos grupos de indivíduos. Como não temos como saber quem são essas pessoas, recomendamos a todos o consumo de no máximo 6 a 8gr/dia, o que corresponde a 2 colheres rasas de sobremesa.

3. Vivemos em uma região de dias temperados. É verdade que temperaturas altas e baixas podem influenciar na Pressão Arterial?

Em dias de temperaturas muito altas, devemos evitar a exposição continuada, pois o calor dilata os vasos e baixa a Pressão Arterial, enquanto o frio favorece a subida da pressão, podendo agravar os problemas cardiocirculatórios.

4. O que dizer de Pressão e Obesidade.

A obesidade, hoje considerada doença, tornou-se um problema mundial e que fatalmente o indivíduo obeso vai ser um futuro hipertenso e também diabético, uma péssima dupla para o coração.

5. É verdade que a Pressão Arterial está sendo cada vez mais freqüente em crianças?

Sim, sobretudo naquelas com história de Pressão Alta em suas famílias. Hábitos saudáveis de vida devem ser implementadas, a saber:

- Exercícios físicos devem ser incentivados;
- Baixo consumo de sal para todos da família;
- Evitar ganho peso para não ser preciso viver em dietas ditas “milagrosas”;

6. Recentemente foi divulgado na imprensa leiga que o chocolate pode ajudar a baixar a Pressão Arterial. Qual a verdade dessa notícia?

Trabalhos recentes tem demonstrado que a ingestão de chocolate amargo aquele com mais de 70% de cacau e sem açúcar, pode reduzir a Pressão Arterial, porém é bom não exagerar.

7. A partir de quais valores podemos considerar uma pessoa hipertensa?

Acima de 140x90mmHg é considerada elevada; abaixo, é normal. Esses valores independem da idade.

8. O paciente hipertenso pode fazer exercícios?

Exercícios físicos é uma forma de tratar a Pressão Alta. Desde que os níveis tensionais estejam controlados, não existe contra indicação. A preferência é para os exercícios aeróbicos. Os exercícios resistidos devem ser de baixa carga. Caminhar, dançar, passear no “shopping” está indicado para os mais idosos.

9. E quanto ao estresse, já que vivemos quase sempre sobre pressão dos mais diversos tipos.

É sabido que um pouco de estresse é necessário. O ruim é o estresse continuado por liberar adrenalina que é um poderoso vaso constritor, estreitando os vasos e fazendo o coração e artérias adoecerem, acelerando o processo de envelhecimento. Atividade física, técnicas de relaxamento, aliados a psicoterapia podem contribuir para o controle do estresse e da pressão arterial.

10. É verdade que a dor de cabeça é um sintoma de Pressão Alta?

Algumas pessoas podem apresentar dor de cabeça, tontura e outros sintomas inespecíficos. Pesquisas recentes não associam dor de cabeça e pressão alta. Para finalizar, não esqueça que a Pressão Alta é uma doença crônica e depende de cada um prevenir as suas conseqüências que diminuem muito a qualidade de vida.