

Tensão arterial e hipertensão

O que é? O que provoca? Como se trata?

por Patrícia Valério em colaboração com o Pelo Rim



O que é a tensão arterial?

A tensão arterial designa a força que o sangue faz contra a parede dos vasos sanguíneos, como as artérias e as veias. É a tensão arterial que permite que o sangue circule para os órgãos, com o auxílio do coração.

A tensão arterial tem dois valores:

- Sistólica – é o valor mais elevado, que corresponde à altura em que o coração empurra o sangue. É também designado por máxima.
- Diastólica – é o valor mais baixo, que corresponde à altura em que o coração está em descanso. É também designado por mínima.

A tensão mede-se em milímetros de mercúrio e é dado pela sigla “mmHg”.

Quais são os valores normais de tensão arterial?

Os valores da tensão arterial são considerados normais entre os 120/80 mmHg e os 130/85 mmHg.

Contudo, o seu médico pode considerar que, para si, a tensão arterial ideal pode ser mais alta ou mais baixa. Depende dos seus problemas de saúde.

O que é a hipertensão?

A hipertensão designa a doença em que a tensão arterial fica muito alta, provocando estragos

nos vasos sanguíneos. Com o tempo, esta situação conduz a estragos nos órgãos onde passam esses vasos, nomeadamente no cérebro, coração e rins.

Para a maioria das pessoas, valores de tensão arterial superiores a 140/90 mmHg são considerados altos. Porém, para os doentes diabéticos ou com doença renal crónica, tensões arteriais superiores a 130/85 mmHg são consideradas altas.

Uma medição única não quer dizer que você é hipertenso. São precisas várias medições.

O que provoca a hipertensão?

Na maioria dos casos, a causa da hipertensão é desconhecida. Importa conhecer alguns dos fatores que aumentam o risco de desenvolver hipertensão:

- História familiar de hipertensão
- Raça negra
- Envelhecimento
- Excesso de peso e obesidade
- Sedentarismo (falta de exercício)
- Contracetivos orais
- Género masculino
- Ingestão excessiva de álcool
- Ingestão excessiva de sal

- Doença renal crónica (quem já tem hipertensão, esta agrava com a evolução da doença renal crónica)

Quais são os sintomas da hipertensão?

Habitualmente a tensão arterial alta não tem sintomas. Por vezes, pode acontecer sentir:

- Dor de cabeça
- Alterações da visão

Com o tempo, se a hipertensão arterial não for controlada, vai levar a alterações em diversos órgãos, podendo provocar:

- Acidentes vasculares cerebrais (AVC)
- Enfartes cardíacos

- Doença renal
- Cegueira

Como se trata a hipertensão?

O tratamento da hipertensão passa pela toma de medicamentos anti-hipertensores e por alterações no estilo de vida, tais como:

- Perder peso
- Praticar exercício físico
- Reduzir a ingestão de álcool
- Parar de fumar
- Alterar a dieta: evitar comidas ricas em gorduras e comer comida sem sal (usar ervas aromáticas ou especiarias).

A hipertensão arterial afeta 36 % dos portugueses entre os 25 e os 74 anos. Portugal tem uma das mais elevadas prevalências de hipertensão arterial na Europa (3 em cada 10 Portugueses), sendo o principal fator de risco de patologia cardiovascular, com relevo para os AVC, dos quais os portugueses são líderes na Europa, provocando morbilidade elevada e um impacto grave na família e na sociedade, pelas suas sequelas. O rim também é outro dos órgãos afetados. Para além de ser a segunda principal causa de doença renal crónica, a hipertensão arterial também é fator de risco e contribui para a progressão da doença renal. É urgente a implementação de estratégias de prevenção, nomeadamente, a adoção de estilos de vida saudáveis e o rigoroso controlo da pressão arterial. Adicionalmente, o diagnóstico e o tratamento precoce da hipertensão arterial são fundamentais.

Autoria:

Patrícia Valério – Nefrologista

Apoio:



BIBLIOGRAFIA

- Costa, P.; Ramôa, A. 2018. Lesão renal em doentes com hipertensão arterial: estudo em cuidados de saúde primários na região de Braga. Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar, vol. 34, n° 4, ago. 2018.
- National Kidney Foundation. (s.d.). Blood pressure.
- Ministério da Saúde. 2018. Retrato da Saúde, Portugal.
- World Kidney Day. 2020. Impact Report.
- Gabinete do Registo da Doença Renal Crónica da Sociedade Portuguesa de Nefrologia. 2020. Portuguese Registry of Dialysis and Transplantation 2019.

DOWNLOADS

Deste folheto:

- <http://bit.ly/FolhetoTAHipertensao>

De outros folhetos:

- <http://bit.ly/FolhetosPeloRim>

**A informação e sugestões apresentadas não dispensam a consulta do seu médico.
Faça uma alimentação consciente.**