

SAMS

PRESTAÇÃO INTEGRADA DE CUIDADOS DE SAÚDE

MELHORAR O ACESSO | PROMOVER A QUALIDADE

samsplano
de saúde



Maio

mês do coração

Controlar a Tensão Arterial

Associando-se à iniciativa nacional "Maio, Mês do Coração", a Clínica Cardiovascular e do Pulmão do SAMS-PICS promove divulgação de informação sobre como controlar a sua Tensão Arterial



Centro Clínico de Lisboa
Piso 3

Sabia que?

Sempre que o seu coração bate, ele bombeia o sangue para o resto do organismo em vasos chamados artérias. Assim, cada batimento é a força que o sangue faz na parede das artérias. A pressão arterial (PA) é medida em milímetros de mercúrio (mmHg) e tem dois números: a pressão máxima e a pressão mínima:

- A pressão máxima ou sistólica, é a pressão exercida sobre as artérias quando o coração bombeia.
- A pressão mínima ou diastólica, é a pressão exercida sobre as artérias quando o coração relaxa. A PA varia durante o dia. Isto é normal e bastante diferente do diagnóstico “pressão arterial alta” ou “hipertensão arterial”.

Quais os valores normais de PA?

Variam consoante a idade. Segundo as recomendações internacionais mais recentes:

Acima dos 60 anos - < 150/90 mmHg
Abaixo dos 60 anos – 140/90 mmHg

(Fonte JNC 8 - 2013)

... e que?

A tensão arterial depende de muitos fatores, incluindo a sua idade e a sua história familiar.

Pequenas mudanças na sua alimentação e no seu estilo de vida ajudam a controlar a tensão arterial e a reduzi-la para níveis saudáveis.

A hipertensão pode ser silenciosa, porque geralmente não provoca sintomas ou sinais. Por isso, é importante consultar o seu médico, enfermeiro ou farmacêutico regularmente meça regularmente a ten-

são arterial. Se a hipertensão for detetada a tempo e controlada adequadamente o risco de aparecimento das doenças cardiovasculares diminui.

Pequenas mudanças que ajudam a controlar a Tensão Arterial

1. Reduzir a quantidade de sal na sua alimentação

Sabia que um consumo elevado de sal, pode ter um efeito direto na sua tensão arterial?

Pode e deve controlar a quantidade de sal na sua alimentação das seguintes formas: Evitar snacks salgados, queijos, enchidos, batatas fritas e aperitivos salgados. Reduzir a quantidade de sal que adiciona aos seus cozinhados e experimentar usar mais ervas aromáticas e especiarias.

2. Privilegiar uma dieta rica em legumes e frutas - Aproveite o poder do potássio

O potássio, um mineral que se encontra nos frutos, nos legumes, nas leguminosas, nos hortícolas, nos laticínios magros e nos peixes, ajuda o organismo a eliminar o excesso de sal (sódio). O seu organismo não consegue acumular potássio, por isso, tem que ser consumido diariamente. Escolha alimentos que sejam uma boa fonte de potássio diga adeus ao excesso de sódio (sal).

3. Praticar actividade física regular - Encontre um parceiro com quem fazer exercício

Tal como muitos de nós, provavelmente definiu algumas metas para se tornar mais ativo. Para conseguir cumprir esse objetivo e não estar sempre a arranjar desculpas,

porque não, encontrar um amigo. Assim, a motivação será maior e até pode ser uma boa maneira de pôr a conversa em dia enquanto praticam exercício e ajudam a controlar os níveis de tensão arterial.

4. Reduzir o peso em caso de excesso ponderal

Perder peso é uma meta para muitos de nós, porque não só melhora a nossa imagem, como também tem uma relação com a subida da tensão arterial. Sabia que o excesso de peso aumenta 2 a 6 vezes a probabilidade de aumentar a tensão arterial? Se tiver excesso de peso, perca-o gradualmente, seguindo um plano alimentar equilibrado e saudável.

5. Reduzir o consumo excessivo de álcool

Todos nós temos os nossos pequenos pecados alimentares, mas muitas vezes os nossos hábitos podem influenciar negativamente a tensão arterial, como por exemplo, o consumo de álcool. Se beber, faça-o com moderação, nunca mais que um copo pequeno de vinho às refeições e muito cuidado, com o consumo de bebidas destiladas.

6. Conheça os seus números

Você conhece alguns dos seus números, tais como, a altura, o peso, o número de calçado – por isso porque não juntar à lista a sua tensão arterial? Se os seus números forem “140/150 sobre 90” ou menos – tem uma tensão arterial saudável. Se forem superiores, comece a controlá-la já hoje e consulte o seu médico. Se não conhece os seus números, vá medir a tensão arterial e fica a saber, como anda a sua saúde.

Como medir a Tensão Arterial

- Não fumar nem beber café até uma hora antes da medição.
- Efetue a medição numa posição relaxada, sentado, após descansar 2 a 3 minutos. Até o trabalho de secretária aumenta a tensão arterial cerca de 6 mmHg sistolicamente e 5 mmHg diastolicamente.
- Não efetue a medição se sentir vontade de urinar. Uma bexiga cheia pode aumentar a pressão cerca de 10 mmHg.
- A utilização correta do tensiómetro assegura a qualidade da medição e traduz-se em resultados precisos. Se utilizar um aparelho de pulso, mantenha a braçadeira (de pulso) ao nível do coração durante a medição. No caso de um aparelho de medição no braço, a braçadeira ficará automaticamente na altura correta.
- Durante a medição, não deve falar ou mover-se. Falar aumenta os valores cerca de aprox. 6 – 7 mmHg.
- Entre duas medições, espere pelo menos um minuto para que as artérias aliviem da pressão antes de uma nova medição.
- Introduza os valores no seu diário da tensão arterial: anote sempre os valores medidos juntamente com a medicação tomada, a data e hora.
- Meça regularmente. Mesmo que os valores tenham melhorado, deve continuar a medir por precaução.