

A hipertensão arterial ou pressão alta é uma doença que causa desequilíbrio no sistema circulatório e aumenta a pressão nas artérias. Esse aumento continuado acaba forçando o coração, os rins, o cérebro e as próprias artérias, podendo causar muitas doenças, se não for tratado adequadamente.

A hipertensão é uma doença democrática. Ela não leva em consideração sexo, idade, classe social ou etnia. Por isso, **PREVINA-SE!**

MEÇA A SUA PRESSÃO ARTERIAL FREQUENTEMENTE E COMPARE COM A TABELA:

100	120	129	130	139	140 ou +
	12 por 8				
60	80	84	85	89	90 ou +
Pressão normal			Pressão limítrofe		Procure um médico

A pessoa é considerada hipertensa quando a sua pressão arterial estiver maior ou igual a 14 por 9. A hipertensão arterial não tem cura, mas tem tratamento que deve ser realizado por toda a vida.

Departamento de Programas de Saúde
 Programa Hipertida
 Tel.: 22 2771-2439
 Ovidoria Municipal de Saúde
 Tel.: 161
 ouvidoriasaude@riodasoststras@gmail.com



O SUS garante as consultas e o tratamento de quem já foi diagnosticado. O Governo Federal lançou o programa 'Saúde não tem preço'. E o paciente encontra alguns dos medicamentos necessários nas Farmácias Básicas das Unidades de Saúde, nas unidades próprias da Farmácia Popular ou nas drogarias conveniadas do 'Aqui tem Farmácia Popular'. Dessa forma, o acesso ao medicamento está garantido e o sucesso do tratamento só depende do paciente. Controlando a pressão arterial, se vive mais e melhor.

CASO VOCÊ SEJA HIPERTENSO, O QUE FAZER AGORA?



**RIO DAS OSTRAS
 NO COMBATE
 E PREVENÇÃO À
 HIPERTENSÃO**

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

A maioria das pessoas com pressão alta não apresenta nenhum sintoma no início da doença. Por isso, ela é chamada de "inimiga silenciosa". A única forma de saber se a pressão está alta é medindo a pressão regularmente.

Os sintomas mais comuns são:

- Dor de cabeça
- Cansaço
- Tonturas e zumbidos no ouvido
- Sangramento nasal
- Palpitação
- Inchaço

E COMO SE PREVENIR?



Pratique alguma atividade física



Tenha uma alimentação saudável

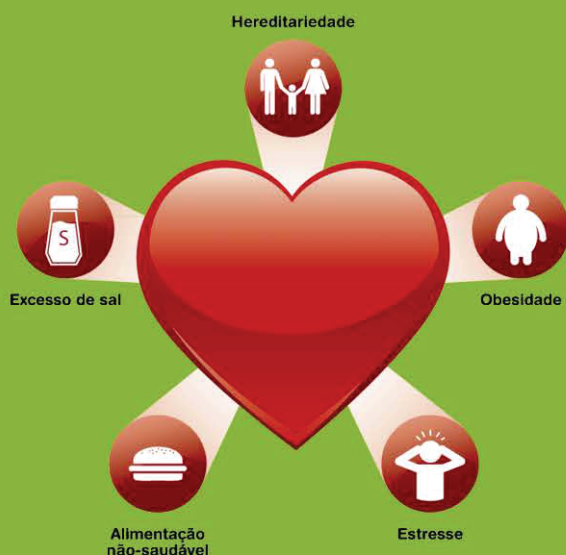


Controle seu peso



Meça sempre a pressão

CAUSAS E FATORES QUE CONTRIBUEM PARA O AUMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL



E COMO TER UMA PRESSÃO NORMAL (12 POR 8)?



A PRESSÃO ALTA E SUAS CONSEQUÊNCIAS

Se a sua pressão não for bem controlada, o coração e as artérias são expostos a um esforço contínuo e começam a não funcionar tão bem quanto deveriam.

Veja, ao lado, quais são os órgãos mais afetados pela hipertensão arterial (pressão alta).

PREVINA A HIPERTENSÃO

Seu coração agradece.

