



26 de Abril

Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial



O que é Hipertensão Arterial Sistêmica?

A hipertensão é caracterizada pela elevação sustentada dos níveis de pressão arterial, acima de 140×90 mmHg (milímetro de mercúrio), popularmente conhecida como 14/9

Quais as causas?

Pode ser primária, quando geneticamente determinada. Ou secundária, devido a doenças renais, da tireóide, suprarrenais ou outras doenças.

Sintomas

Muitas vezes é assintomática;
Tontura;
Falta de ar;
Palpitações;
Dor de cabeça ou na nuca;
Alteração na visão;
Sangramento nasal;
Cansaço excessivo aos esforços;
Tonturas;
Fadiga;
Inquietação, que podem ser confundidos com ansiedade.

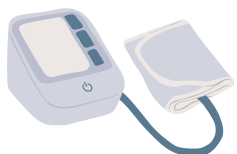
Complicações

Derrame Cerebral ou AVC ;
Infarto Agudo do Miocárdio;
Doença Renal Crônica;
Arritmia Cardíaca;



Fatores de Risco

Obesidade;
Histórico Familiar;
Estresse;
Idade;
Sobrepeso e a obesidade;
Consumo exagerado de sal ;
Hábitos alimentares não adequados;
Alcoolismo;
Tabagismo;



Como controlar?

A hipertensão pode ser controlada com medicações específicas e mudanças de hábitos alimentares, além de atividade física. O diagnóstico é feito por um médico cardiologista. É importante que o paciente siga as recomendações médicas, não se automedique, nem interrompa o uso de medicamentos recomendados para o controle da doença.

Como prevenir?

Manter o peso adequado;

Não abusar do sal;

Praticar atividade física regular;

Aproveitar momentos de lazer;

Abandonar o fumo;

Moderar o consumo de álcool;

Evitar alimentos gordurosos;

Controlar o diabetes;



RECEITA DO SAL DE ERVAS PARA AUMENTAR O SABOR E DIMINUIR A QUANTIDADE DE SAL DOS ALIMENTOS.

25 g (1 colher de sopa) de sal

25 g (5 colheres de sopa) de alecrim desidratado

25 g (6 colheres de sopa) de salsinha desidratada

25 g (6 colheres de sopa) de manjeriço desidratado

25 g (6 colheres de sopa) de orégano desidratado

Bata tudo no liquidificador e acondicione em um pote de vidro bem seco com tampa. Quando precisar temperar o alimento com sal, use este sal temperado, caso o sal esteja liberado para a sua dieta. Use com moderação!