

Em Portugal, existem cerca de **dois milhões** de hipertensos.

A “**pressão arterial**” é a pressão que o sangue exerce nas paredes internas dos vasos sanguíneos.

Quando esta pressão é mais elevada que o normal esta chama-se de “Hipertensão arterial”.

Importante: Não se esqueça de cumprir correctamente o plano terapêutico definido pelo seu médico, pois, assim que o interromper, os seus valores de tensão arterial irão certamente aumentar, o que não é nada conveniente para a sua saúde.

Quais as causas da hipertensão arterial?

- Hereditariedade
- Idade
- Obesidade
- Mau estilo de vida

Em geral, quanto mais idosa for a pessoa, maior a probabilidade de desenvolver hipertensão arterial.

Horário da USF Arões

Segunda a Sexta

08h00 às 20h00

Sábados

09h00 às 13h00

Para um melhor atendimento

Marque antecipadamente o seu contacto preferencialmente por telefone

Visite o nosso site:

www.usf-aroes.com

Faça sugestões de melhoria

Todos agradeceremos



HIPERTENSÃO ARTERIAL

Ame o seu coração !!!!



Lto. Da Tapada, nº 21 Arões de S. Romão. 4820-758 FAFE

Email: usfaroes@csfape.min-saude.pt

Tel: 253 490 110 Fax: 253 490 111

USFAPAN004 V2

Novembro 2013

Cuidados a ter para uma correcta avaliação da tensão arterial:

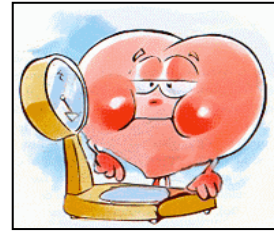
- Repouso de 15 minutos antes da consulta;
- Após exercício, álcool, café ou fumo, deve aguardar 30 minutos;
- Não falar durante o procedimento;
- Esperar 1 a 2 minutos entre as medidas;

A posição de sentado ou deitado deve ser usada durante o procedimento;

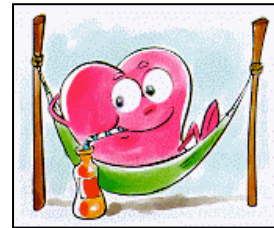


Sinais de risco:

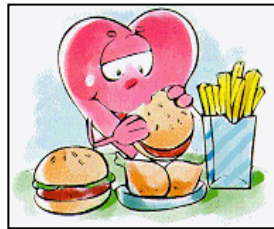
- Obesidade;



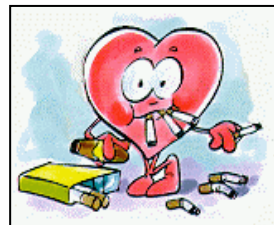
- Consumo exagerado de sal e de álcool;



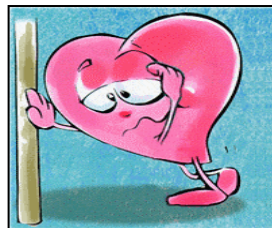
- Sedentarismo;



- Má alimentação;



- Tabagismo;



- Stress.

Como prevenir a hipertensão?

A adopção de um estilo de vida saudável constitui a melhor forma de prevenir a ocorrência de hipertensão arterial.



Entre os hábitos de vida saudável sublinha-se a importância de:

- Redução da ingestão de sal;
- Preferência por uma dieta rica em frutos, vegetais;
- Prática regular de exercício físico;
- Consumo moderado do álcool;
- Cessação do hábito de fumar;
- No caso dos indivíduos obesos é aconselhável uma redução de peso;
- Tomar sempre a medicação que

