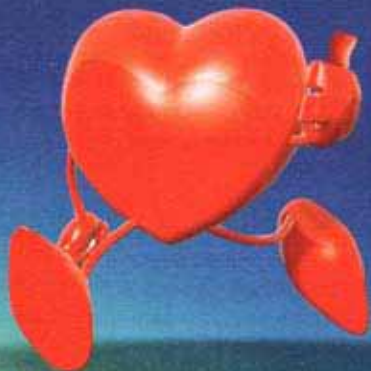


10 Mandamentos do Hipertenso

na Prevenção dos Acidentes Cardiovasculares



**fundação
portuguesa de
cardiologia**

www.fpccardiologia.pt

Rua Joaquim António de Aguiar, 64 - 2.^o
1070-153 LISBOA
Tel: 213 81 50 00 - Fax: 213 87 33 31
e-mail: fpccardio@mail.telepac.pt

DELEGACÃO NORTE:

Rua da Torreinha, 254 Loja E
4050-619 PORTO
Tel: 222 03 80 82 - Fax: 222 03 80 83
e-mail: fpccardionorte@gmail.com
www.fpccardionorte.org

DELEGACÃO CENTRO:

Av. Sá de Bandeira, 52 - 1.^o
3000-350 COIMBRA
Tel: 239 83 85 98 - Fax: 239 82 79 96
e-mail: fpccentro@netcabo.pt

DELEGACÃO MADEIRA:

Av. Arraigal, 50 - 1.^o - sala 1
9000-064 FLINCHAL
Tel: 291 23 28 03
e-mail: fpccmadeira@gmail.com

COLABORAÇÃO:



NeoFarmacêutica
GRUPO BARCEL

UNIDOS PELO CORAÇÃO

DELTA
Laboratórios

10 Mandamentos do Hipertenso

na Prevenção dos
Acidentes Cardiovasculares



**Seja Diferente,
Previna o Acidente !**

Os 10 Mandamentos do Hipertenso

(A alteração de certos estilos de vida é uma regra de ouro para prevenir e controlar a Hipertensão)

A Hipertensão Arterial é em Portugal, o mais importante factor de risco de acidentes vasculares cerebrais (AVC) e enfartes de miocárdio.

Não ignore, a hipertensão prejudica a sua Saúde e a sua Qualidade de Vida!



1 Medir a pressão arterial pelo menos uma vez por ano, só assim serão diagnosticados os cerca de 2 milhões de portugueses que não sabem que são hipertensos.

2 Para tratar a Hipertensão Arterial são fundamentais as seguintes medidas higieno-dietéticas de apoio: perder peso, reduzir o consumo de álcool, deixar de fumar, reduzir o consumo de sal e de gorduras, fazer exercício físico.

3 Tomar regularmente os medicamentos que lhe forem receitados – Saiba que 1 em cada 4 hipertensos nem sequer faz o tratamento.

4 O objectivo é reduzir a pressão arterial para menos de 140/90mmHg. Com a ajuda do seu médico acabará por conseguir. Na diabetes e na doença renal os valores a atingir deverão ficar abaixo dos 130/80 mmHg.

5 A medicação para a hipertensão arterial é para toda a vida. Se parar, a pressão arterial volta a subir, por vezes abruptamente, atingindo valores muito elevados. É natural que se procure utilizar fármacos que se tomem uma só vez por dia, para facilitar a adesão à terapêutica.

6 Não espere ter sempre valores tensionais iguais; a pressão arterial varia constantemente. No verão a pressão arterial é habitualmente mais baixa que no Inverno.

7 A causa mais frequente de hipertensão arterial não controlada é a do hipertenso que não toma regularmente os comprimidos. É importante a utilização constante dos fármacos e muitas vezes associar medicamentos para se conseguir o efeito desejado. Só o seu médico deve alterar as dosagens prescritas.



8 No doente medicado, algumas subidas bruscas de pressão arterial, podem ser crises de ansiedade; tranquilizar o doente e ajustar a terapêutica é fundamental. Não utilizar tratamentos sublinguais.

9 Se baixar 5 ou 6 mmHg na sua pressão arterial mínima e ou 10mmHg na sua pressão arterial máxima, poderá obter como benefício uma redução de risco de AVC de 42% e de enfarte do miocárdio de 16%.

10 Controlar o nosso factor de risco cardiovascular número 1, é conseguir reduzir a mortalidade cardiovascular, que é responsável por cerca metade das mortes em Portugal.

Medição da Pressão Arterial em casa

Em certos casos de hipertensão ligeira os valores da pressão arterial podem aparecer mais elevados na presença do médico (efeito da bata branca). Existem outros factores que podem causar subidas temporárias da pressão arterial:

- Stress; Fumar; Temperaturas baixas; Exercício; Cafeína e certos medicamentos.

Siga as instruções do seu médico sobre quando e quantas vezes deve medir a sua pressão arterial e qual o Monitor Digital a utilizar e como deve fazer.

Valores da pressão arterial medidas em casa superiores a 130-135/85mmHg são considerados elevados.

Classificação da Hipertensão

Tensão Arterial	Máxima	Mínima
A tensão está alta quando é	Igual ou Maior que 140	Igual ou Maior que 90
A tensão ideal é	Até 120	Até 80
Se é diabético tem que ter a tensão	Menor que 130	Menor que 80