

# Jockey e Vital Saúde no combate à Hipertensão Arterial

## Hipertensão Arterial (HAS)

Usualmente chamada de pressão alta, é ter a pressão arterial, sistematicamente, igual ou maior que 140 por 90 (mmHg). A pressão se eleva por vários motivos, mas principalmente, porque os vasos nos quais o sangue circula se contraem.

## Sintomas

- **Pressão Arterial Normal:** pressão sistólica menos que 120 mmHg e pressão diastólica menor que 80 mmHg.
- **Pré-Hipertensão:** pressão sistólica entre 120 e 139 mmHg ou pressão diastólica entre 80 e 90 mmHg.
- **Hipertensão Estágio 1:** pressão sistólica entre 140 e 159 mmHg ou pressão diastólica entre 90 e 99 mmHg.
- **Hipertensão Estágio 2:** pressão sistólica acima de 160 mmHg ou pressão diastólica acima de 100 mmHg.
- **Crise Hipertensiva:** pressão sistólica acima de 180 mmHg ou pressão diastólica acima de 110 mmHg.

*Elevações ocasionais da pressão podem ocorrer com exercícios físicos, nervosismo, preocupações, drogas, alimentos, fumo, álcool e café.*

## Consequências

A pressão alta ataca os vasos, coração, rins e cérebro. Quando o entupimento de um vaso acontece no coração, causa a angina, que pode ocasionar um infarto. No cérebro, o entupimento ou rompimento de um vaso leva ao derrame cerebral ou AVC. Nos rins podem ocorrer alterações na filtração e até a paralisação dos órgãos. Todas essas situações são muito graves e podem ser evitadas com o tratamento adequado, bem conduzido por médicos.

A hipertensão é muito comum e acomete uma a quatro

pessoas adultas. Assim, estima-se que atinja em torno de, no mínimo, 25% da população brasileira adulta, chegando a mais de 50% após os 60 anos e está presente em 5% das crianças e adolescentes no Brasil. É responsável por 40% dos infartos, 80% dos derrames e 25% dos casos de insuficiência renal terminal.

## O que contribui para a HAS?



## Tratamento e como evitar

Embora não exista cura para a hipertensão arterial, é possível um controle eficaz, baseado seja na reformulação de hábitos de vida ou em medicação, permitindo ao paciente uma qualidade de vida melhor.

