

## COMO É O TRATAMENTO?

O controle da hipertensão é feito por meio de alterações nos hábitos de vida e, em muitos casos, com o uso de um ou mais medicamentos.

Na maioria das vezes os medicamentos são usados por tempo indefinido e ajustes podem ser necessários nas doses ou nos tipos de medicamentos.

## MEDIDAS PARA PREVENIR E AUXILIAR NO TRATAMENTO DA HIPERTENSÃO:

- Manter-se dentro do peso adequado;
- Praticar atividade física;
- Controlar o consumo de sal, colesterol e gorduras;
- Não fumar;
- Limitar o consumo de bebidas alcoólicas.



## ORIENTE-SE COM O FARMACÊUTICO



- Medicamentos para hipertensão devem ser utilizados nos horários corretos. Seu uso irregular prejudica o tratamento.
- Não use remédios caseiros para hipertensão pois eles não ajudam no tratamento e ainda podem prejudicar a ação dos medicamentos.
- Use os medicamentos mesmo quando não estiver sentindo sintomas e não faça pausas por conta própria.
- Procure assistência à saúde periodicamente, pois muitas pessoas têm hipertensão e não sabem.
- Monitore seu tratamento em casa e através de visitas regulares ao farmacêutico.



[www.crf-pr.org.br](http://www.crf-pr.org.br)

[facebook.com/crfpr](https://facebook.com/crfpr)

[instagram.com/crfpr](https://instagram.com/crfpr)

[twitter.com/CRF\\_PARANA](https://twitter.com/CRF_PARANA)

[youtube.com/crfparana](https://youtube.com/crfparana)



# HIPERTENSÃO

ORIENTAÇÕES FARMACÊUTICAS

## O QUE É A HIPERTENSÃO?

A hipertensão ocorre quando a pressão que o sangue exerce sobre os vasos sanguíneos permanece acima dos valores considerados normais.

Para a maioria da população adulta, a pressão arterial deve estar abaixo de 140/90 mmHg.

A hipertensão é chamada primária quando ocorre sem uma causa definida e secundária quando sua causa pode ser identificada (exemplo: quando é decorrente de doença nos rins).

A grande maioria dos casos (mais de 90%) é de hipertensão primária, que pode ser controlada mas não tem cura.



## QUAIS OS RISCOS?

A pressão alta é uma doença perigosa porque em grande parte das vezes não há sintomas.

No Brasil, estima-se que ao menos 25% dos adultos e mais da metade das pessoas acima de 60 anos sejam hipertensos. Muitas dessas pessoas nem sabem que têm a doença!

Mesmo sem apresentar sintomas, a pressão descontrolada pode resultar em graves problemas de saúde:



INFARTO



DERRAME



INSUFICIÊNCIA RENAL

Em todo o país, acredita-se que a hipertensão seja responsável por 40% dos infartos, 80% dos derrames e 25% dos casos de insuficiência renal terminal.

## QUAIS AS CAUSAS?

Na maioria das vezes a hipertensão não tem uma causa específica, sendo o resultado de vários fatores. Podem contribuir para o desenvolvimento da hipertensão:

- **Idade:** o risco de desenvolver hipertensão aumenta com a idade. Mais de 60% das pessoas acima de 65 anos são hipertensas;
- **Hereditariedade:** a chance de desenvolver a doença é maior quando há casos na família;
- **Etnia:** a hipertensão é duas vezes mais prevalente em pessoas não brancas, entretanto não se conhece ao certo o impacto da mistura étnica no Brasil;
- **Excesso de peso e obesidade;**
- **Ingestão de sal em excesso;**
- **Consumo excessivo de bebidas alcoólicas;**
- **Sedentarismo (falta de atividade física);**
- **Hábito de fumar.**

