



Orientações ao Paciente Hipertenso

O que é hipertensão arterial?



Quando se diz que uma pessoa é hipertensa isso significa que sua pressão arterial média é maior que a considerada normal. O indivíduo considerado hipertenso quando a pressão sanguínea é superior a igual a 14 por 9.

Informações sobre o seu tratamento?

Losartan: é um medicamento indicado para o tratamento da hipertensão.



Hidroclorotiazida: atuam no rim, aumentando a frequência urinária. Também são usados no tratamento da hipertensão arterial.

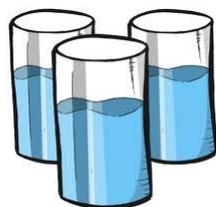
Que reações indesejadas você pode sentir:

Losartan: Tontura.

Hidroclorotiazina: Desconforto gástrico, vontade de vomitar, prisão de ventre, tonturas, dor de cabeça e fraqueza.



Como tomar os medicamentos?



Hidroclorotiazida e Losartan devem ser tomados com bastante água e podem ser tomados com ou sem alimento.

Que alimentos consumir?

Substitua

O sal e temperos prontos por temperos naturais (limão, alho, cebola, cheiro-verde, orégano, cominho, coentro, manjeriço;

~~> **Gorduras animais por óleos vegetais (óleo de soja, milho ou girassol).**

Evite:

Alimentos que podem aumentar o colesterol, como: leite gordo e derivados, carnes gordas, toucinho, banha, lingüiça, salame, mortadela.

Alimentos que aumentam a pressão arterial, como: salsicha, lingüiça, salame, presunto, bacon e toucinho e enlatados.

Alimentos de livre consumo: Vegetais folhosos, legumes e frutas..



Evite bebidas alcoólicas o álcool pode aumentar o efeito da pressão baixa e da possibilidade de tonturas e desmaios.



Exercício físico recomendado

O exercício recomendado ao hipertenso deve ser executado de três a cinco vezes por semana, com duração de 40 a 50 minutos e intensidade de leve a moderada.



Referências:

- Gilman, A. G. *As bases farmacológicas da Terapêutica*. 8ª Ed. Guanabara Koogan, RJ, 1991.
- REIS, N. T. *Nutrição Clínica: Interações*. Ed. Rubio. Rio de Janeiro, 2004.