



Hipertensão Arterial

O que é isso?

É mais conhecida como pressão alta. Significa que sua pressão arterial média é maior que a considerada normal.

- Nível normal: 12 por 8 (120 por 80 mmHg)
- Hipertenso: maior ou igual a 13 por 9 (130 por 90 mmHg).



Conheça seus medicamentos:

Atenolol: Age na circulação sanguínea reduzindo a pressão arterial.

Hidroclorotiazida: Aumenta a frequência urinária diminuindo a pressão arterial.

Posso ter reações indesejadas usando estes medicamentos? **SIM!**

Veja quais:

-> **Atenolol:** Cansaço físico, mãos e pés frios.

—> **Hidroclorotiazida:** Irritação gástrica (azia), vontade de vomitar, diarreia.

Como posso diminuir a azia?

Tome seus medicamentos com bastante água (250 ml—um copo americano) e evite tomá-los em jejum (Tomar 2 horas após a refeição).



Por que devo praticar exercícios físicos?

Eles ajudam a reduzir a pressão arterial.

Uma boa opção de exercícios são as caminhadas. Mas, lembre-se para controlar a pressão elas precisam ser regulares (30 minutos três vezes por semana) e use roupas leves.

Verifique sua pressão arterial pelo menos todo mês!



Consuma livremente vegetais folhosos, legumes e frutas!

Problemas de Saúde Identificados

- Não pratica exercícios físicos regularmente;

Intervenções Farmacêuticas

- Orientado a realizar caminhadas de 30 minutos 3 vezes por semana.

Problemas Relacionados com Medicamento

- Azia ao usar hidroclorotiazida (PRM 5)

Intervenções Farmacêuticas

- Orientado a tomar com 250 ml de água e 2 horas após as refeições;

Referências

- GOODMAN, L.S; GILMAN, A. As Bases Farmacológicas da Terapêutica. 10ª ed. Rio de Janeiro: Editora McGraw Hill, 2003.
- Bulário eletrônico da ANVISA. Disponível em: <<http://www4.anvisa.gov.br/BularioEletronico/>>. Acesso em: 13 de Maio. 2011.