

# HIPERTENSÃO



## O que é Hipertensão?

A pressão é considerada alta quando apresenta valor igual ou superior a 140 por 90 mmHg, o que equivale à pressão conhecida popularmente como 14 por 9.

## Quais os Sintomas da Hipertensão?



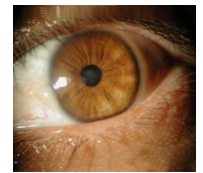
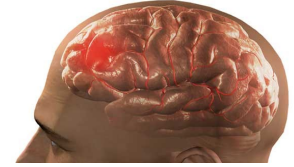
- Dor de cabeça;
- Sensação de mal-estar;
- Tonturas;
- Borrramento da visão;
- Dor no peito;
- Palpitações no coração;
- Falta de ar.



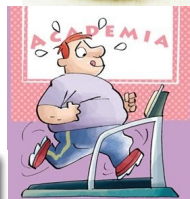
## Consequências da Hipertensão



- Infarto;
- Problemas cerebrais (derrame);
- Desgaste dos rins;
- Problemas na circulação do sangue;



## Existe alguma medida preventiva?



- Controle seu peso e colesterol (gordura no sangue);
- Aumente o consumo de alimentos saudáveis;
- Diminua o consumo de sal e álcool (bebidas alcoólicas);
- Pratique caminhada durante 30 minutos, 2 vezes por semana;
- Não fume.



## PROBLEMAS RELACIONADOS COM MEDICAMENTOS (PRMs)

PRMs	CONSEQUÊNCIAS	INTERVENÇÃO FARMACÊUTICA
Uso constante de dipirona sódica e ácido acetilsalicílico concomitante ao tratamento com hidroclorotiazida.	Em alguns pacientes a administração de agentes antiinflamatórios não esteróides pode reduzir os efeitos diuréticos, natriuréticos e anti-hipertensivos.	Aconselhar a paciente a evitar ao máximo o consumo dessa classe de medicamento, utilizando-os somente quando realmente necessários e prescritos pelo médico.

## PROBLEMAS DE SAÚDE IDENTIFICADOS

PROBLEMAS DE SAÚDE	CONSEQUÊNCIAS	INTERVENÇÃO FARMACÊUTICA
Ausência da prática regular de exercício físico	Efeito benéfico do exercício sobre a pressão arterial de indivíduos hipertensos leves e moderados por meio da diminuição da resistência vascular periférica, a qual está relacionada à diminuição na atividade nervosa simpática.	Recomendar que a paciente inclua na rotina a realização de exercícios físicos aeróbicos, de preferência uma caminhada de leve intensidade por 30 a 60 minutos 2 a 3 vezes por semana.

## REFERÊNCIAS

- BRUNTON, L.L.; LAZO, J.S.; PARKER, K.L.; Goodman & Gilman. *As bases Farmacológicas da Terapêutica*. 11ª ed. Rio de Janeiro: Mc Graw-Hill, 2006;
- RONDON, M.U.P.B.; BRUM, P.C. *Exercício físico como tratamento não-farmacológico da hipertensão arterial*. *Rev Bras Hipertens* v. 10, p. 134-139, 2003.