



O que é hipertensão?

Quando o coração bombeia sangue pelas artérias, a força do fluxo sanguíneo exerce pressão sobre as paredes arteriais, fazendo com que o sangue circule normalmente por todo o corpo. Se essa força for superior à necessária para manter um fluxo constante durante grande parte do dia, ocorre a hipertensão arterial, também conhecida como pressão alta, que pode variar por fatores diversos. Uma pessoa é considerada hipertensa quando constantemente sua pressão ultrapassa 14/9 cm Hg.

Fique de olho!

Hipertensão não tem cura, mas pode ser controlada. O controle da hipertensão é essencial para a prevenção de doenças secundárias como:

- ⇒ Arteriosclerose.
- ⇒ Dor no peito
- ⇒ Infarto
- ⇒ Mal funcionamento dos rins
- ⇒ Derrame.
- ⇒ Hemorragia no olho e batimentos descontrolados do seu coração que podem ser FATAIS!



Orientações !

- Limite o consumo de sal.



- Diminua um pouco seu peso corporal.



- A ingestão de vegetais verdes é recomendada.
- Não tome medicamentos sem prescrição médica .

Alguns medicamentos para gripes e resfriados podem contribuir para elevar sua pressão arterial.



- Evite o estresse!

Se possível evite situações estressantes, pois elas não fazem bem para o seu coração.



- É hora de se mexer!

Caminhadas acompanhada,

Yoga, entre outros, desde que sejam aprovados por seu médico.



- Evite esquecer de tomar seu medicamento!

Use recursos como: lembretes e recadinhos pregados na geladeira ou guardavestido.

PROBLEMAS RELACIONADOS COM MEDICAMENTOS IDENTIFICADOS

PRM 1

FALTA DE ADESÃO AO TRATAMENTO POR ERRO DE ADMINISTRAÇÃO

INTERVENÇÃO FARMACÊUTICA

SUGESTÃO DE RECURSOS PARA QUE O PACIENTE POSSA LEMBRAR A HORA CERTA DE TOMAR O MEDICAMENTO.

REFERÊNCIA

Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo. **Manual de Orientação Clínica Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS)**, 2011.