

# Pressão alta (hipertensão)

## O que é hipertensão?

A pressão alta, ou hipertensão, raramente apresenta sintomas perceptíveis. Mas, se não for tratada, aumenta o risco de problemas graves, como ataques cardíacos e derrames.

A pressão arterial é registrada com 2 números. A pressão sistólica (número mais alto) é a força com que seu coração bombeia o sangue pelo corpo e a pressão diastólica (número mais baixo) é a resistência ao fluxo sanguíneo nos vasos sanguíneos.

Ambos são medidos em milímetros de mercúrio (mmHg).

Como guia geral:

- pressão arterial elevada é considerada de 140/90mmHg (ou uma média de 135/85mmHg em casa) – ou 150/90mmHg (ou uma média de 145/85mmHg em casa) se você tiver mais de 80 anos
- a pressão arterial ideal é geralmente considerada entre 90/60mmHg e 120/80mmHg, enquanto a meta para maiores de 80 anos é abaixo de 150/90mmHg (ou 145/85mmHg em casa)

Leituras de pressão arterial entre 120/80 mmHg e 140/90 mmHg podem significar que você corre o risco de desenvolver pressão alta se não tomar medidas para manter sua pressão arterial sob controle.

A pressão arterial de todos será ligeiramente diferente. O que é considerado baixo ou alto para você pode ser normal para outra pessoa.

## O que causa a hipertensão?

Embora a causa da pressão alta na maioria das pessoas permaneça incerta, inatividade, má alimentação, obesidade, idade avançada e genética podem contribuir para o desenvolvimento da hipertensão. Alguns medicamentos também podem aumentar a pressão arterial. Se você não tiver certeza sobre qualquer um dos seus medicamentos atuais, fale com seu médico de família.

A pressão arterial elevada muitas vezes pode ser evitada ou reduzida com uma alimentação saudável, manutenção de um peso saudável, exercícios regulares, consumo moderado de álcool e cafeína e não fumar.

## Tratamento da hipertensão

Mudanças simples no estilo de vida podem ajudar a reduzir a pressão alta, embora algumas pessoas também precisem tomar remédios. Seu médico pode aconselhá-lo sobre as mudanças

que você pode fazer em seu estilo de vida e discutir se eles acham que você se beneficiaria com a medicina.

## Referências

- <https://www.nhs.uk/conditions/high-blood-pressure-hypertension/>