

VALE SABER

HIPERTENSÃO

PRESSÃO SANGUÍNEA é a pressão exercida pelo sangue, bombeado pelo coração, contra a parede das artérias.

Essa pressão precisa ser forte o suficiente para alcançar a circulação periférica, mas não a ponto de lesar os vasos sanguíneos.

O QUE SIGNIFICAM OS NÚMEROS?



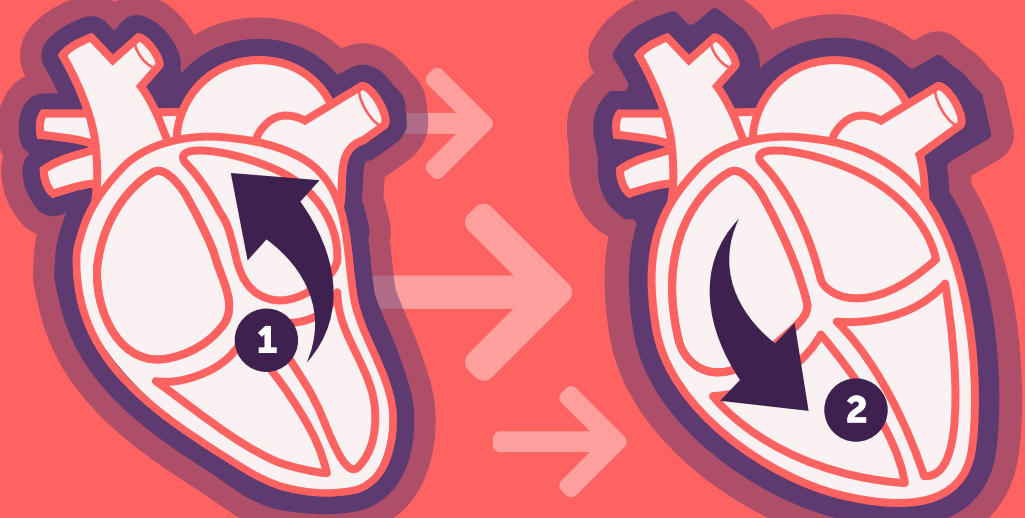
O primeiro número indica a pressão com que o sangue é **1** bombeado do coração para o resto do corpo. O segundo refere-se à pressão com que ele **2** retorna para dentro do órgão, fazendo o caminho inverso.



Nesse caso, os números 12 e 8 correspondem, respectivamente, a **120 E 80 MILÍMETROS** de mercúrio aferidos no manguito, aquela bombinha utilizada para medir a pressão arterial.

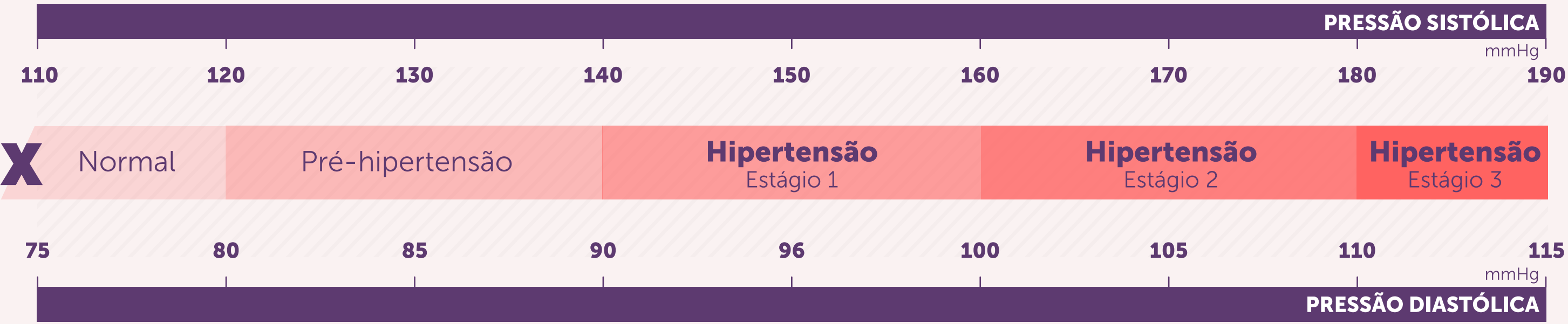


Os milímetros de mercúrio (mmHg) são utilizados como **MEDIDA DE PRESSÃO** em diversas áreas, sendo que os primeiros medidores de pressão sanguínea utilizavam colunas contendo esse metal para realizar a medição.



Os dois movimentos complementares do coração são chamados tecnicamente de **1** **sístole** (contração) e **2** **diástole** (dilatação) – daí, os dois números que medem a pressão serem denominados **pressão sistólica** (ou **pressão máxima**) e **pressão diastólica** (exercida sobre os vasos de resistências, arteríolas, no final do enchimento ventricular).

FIQUE ATENTO!

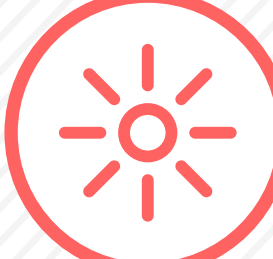


No Brasil, a **PRESSÃO ALTA** atinge mais de **30 MILHÕES DE PESSOAS** acima dos 18 anos.

Cerca de **1 EM CADA QUATRO** brasileiros já foi diagnosticado como **HIPERTENSO**.

COMO MEDIR EM CASA

Existem dois tipos de aparelhos para aferir a pressão arterial: o manual, chamado de esfigmomanômetro, que é usado junto ao estetoscópio; e os aparelhos digitais. Independentemente do modelo escolhido, são indicados alguns cuidados:

 Meça no período da manhã e em jejum	 Não tome medicamentos antes	 Urine antes	 Descanse 5 minutos antes de iniciar
 Esteja sentado e não cruze as pernas	 Não fale durante a medição	 Utilize sempre o braço esquerdo	 Não tome café ou álcool 30 minutos antes