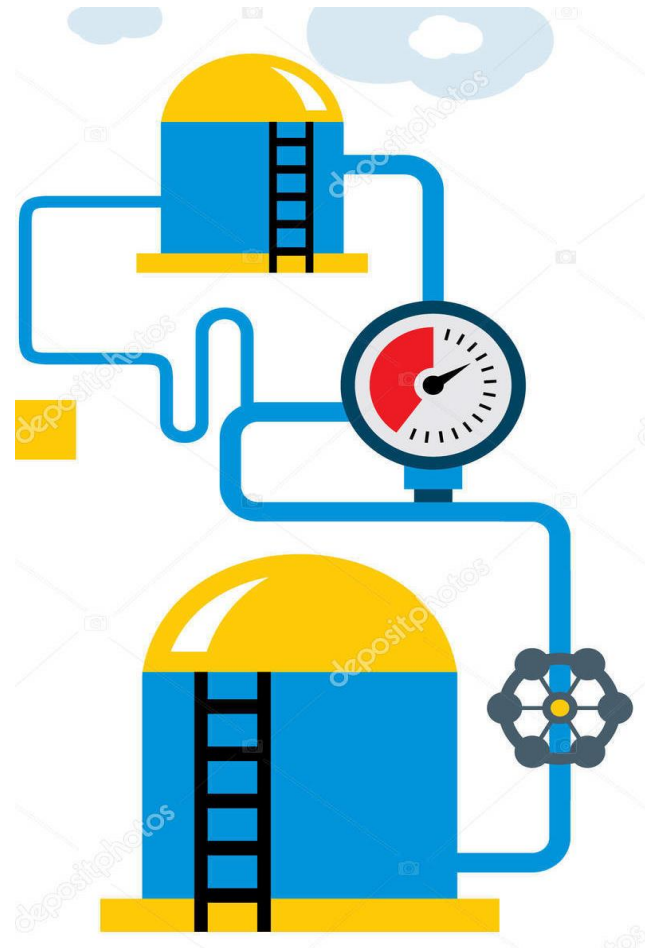


Como ficamos hipertensos?

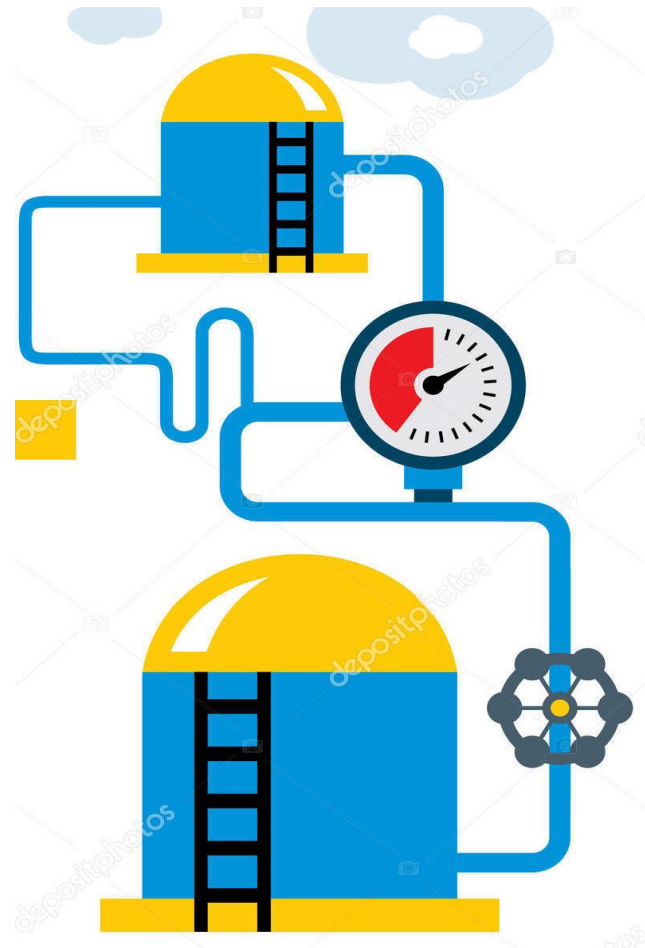
Como ficamos hipertensos?

- O coração funciona como uma bomba de água, que bombeia o sangue para as artérias, irrigando o corpo inteiro.



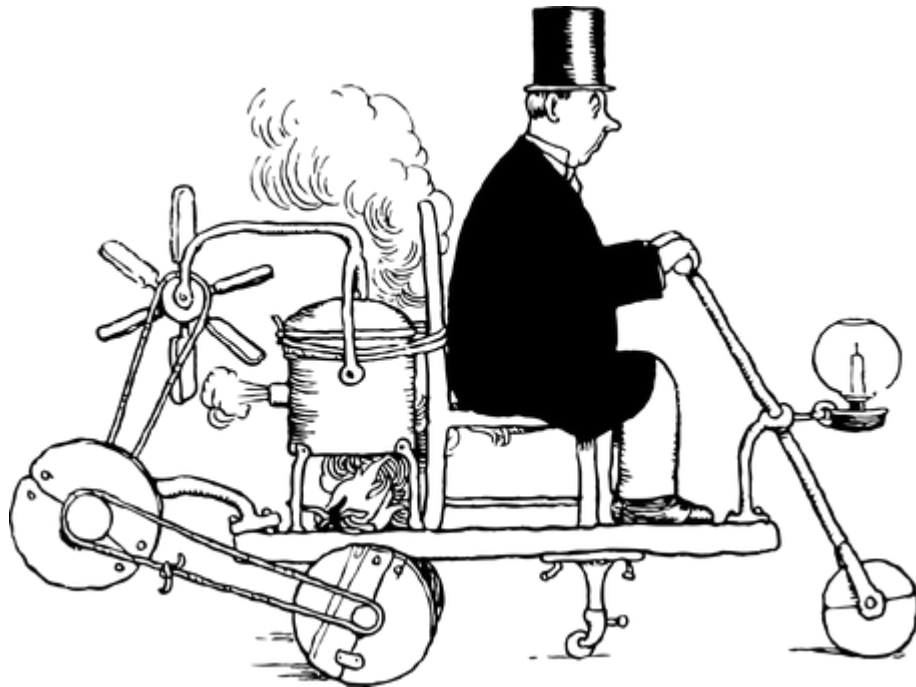
Como ficamos hipertensos?

- O movimento de bombear é dividido em pressão sistólica (contração) e diastólica (relaxamento do coração).



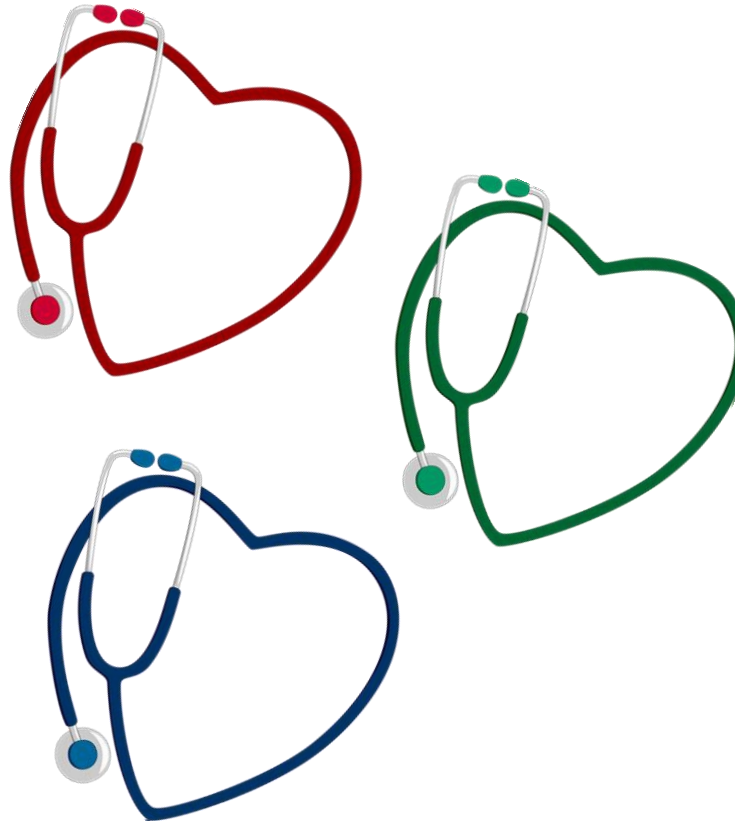
Como ficamos hipertensos?

- A pressão sistólica normal vai até 120 mmHg. Quando passa de 140 mmHg já é considerada elevada.
- A pressão diastólica normal é de 80 mmHg, e não é bom que ultrapasse os 90 mmHg.



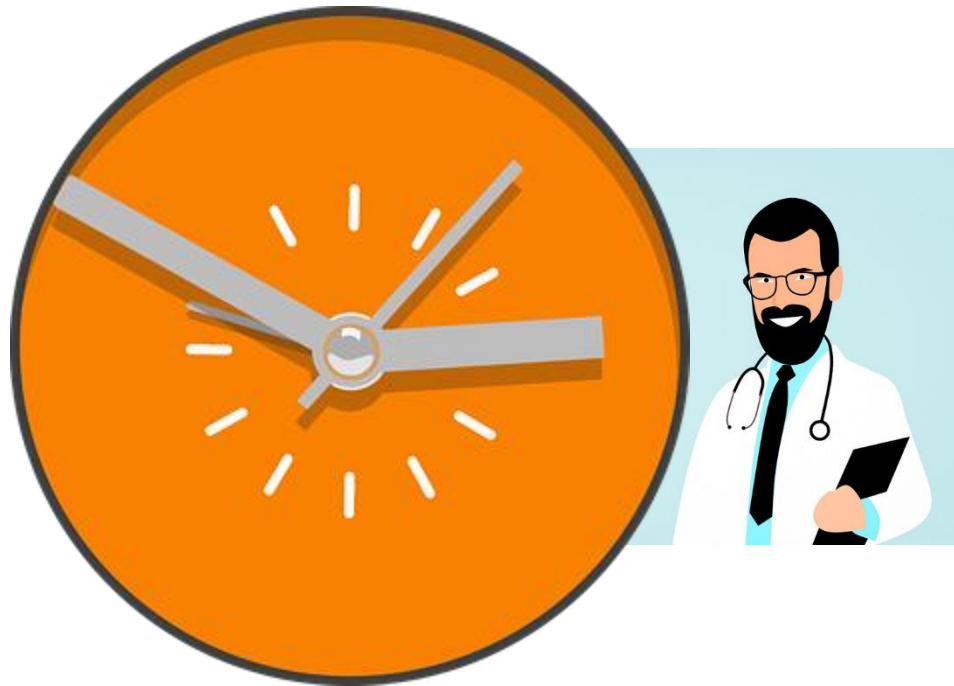
Como ficamos hipertensos?

- Se a pressão não vai bem, não é só o coração que reclama. Pode haver problemas nos rins, olhos e cérebro.



Como nos sentimos hipertensos?

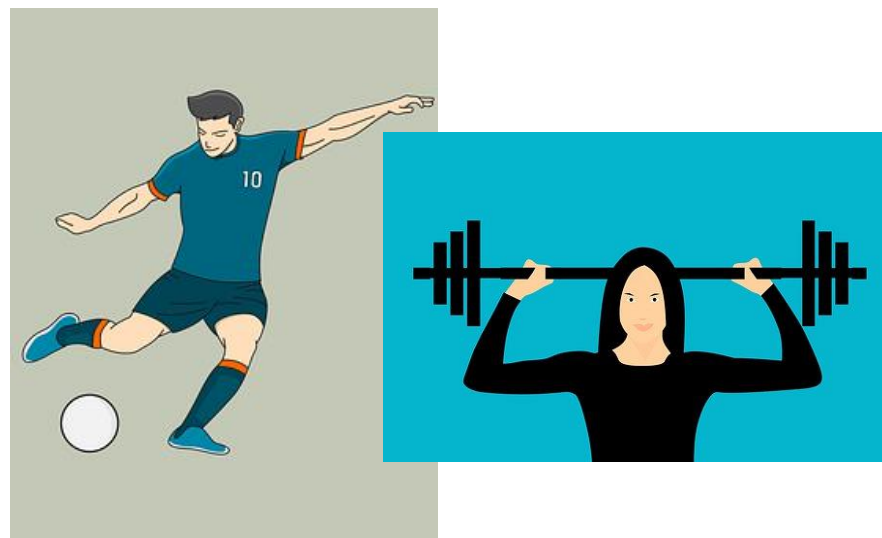
- Com pressão alta, a pessoa pode sentir dores no peito, dor de cabeça, tonturas, zumbido no ouvido, fraqueza, visão embaçada e sangramento nasal.
- Geralmente os sintomas surgem quando a pessoa está exposta à pressão alta por anos.



E para controlar a hipertensão?

- Para controlar a pressão:

1. Manter peso adequado
2. Não abusar do sal
3. Evitar alimentos industrializados
4. Praticar atividade física
5. Momentos de lazer
6. Não fumar
7. Moderar o consumo de álcool
8. Controlar o diabetes
9. Evitar o estresse
10. Medir a pressão arterial com regularidade



A boa notícia é que a hipertensão pode ser controlada, mesmo não tendo cura

