

Abaixo a pressão alta!

Uma das grandes preocupações das pessoas em geral, e do pessoal da terceira idade em particular, é a hipertensão arterial – a famosa pressão alta. Trata-se de uma das doenças mais incidentes no mundo moderno – no Brasil, calcula-se que acomete uma em cada cinco pessoas. De fato, esse tema merece nossa especial atenção.

Muito se fala sobre pressão alta, mas você sabe realmente do que se trata? Nosso coração é como uma bomba, que bate de 60 a 80 vezes por minuto – tempo em que impulsiona de 5 a 6 litros de sangue para todo o corpo. Pressão arterial é, por definição, a “força” com que o coração bombeia o sangue através dos vasos. É diagnosticada como alta quando preenche os seguintes requisitos: acima de 140x90 mmHg em adultos com mais de 18 anos, medida em repouso de 15 minutos e confirmada em três vezes consecutivas e em várias visitas médicas.

Ela age de forma “silenciosa”. Se você sofre de pressão alta, sabe que dificilmente os sintomas aparecem. E os que surgem – tontura, enjoo, dor de cabeça, zumbido no ouvido – são comuns a outras doenças, o que pode confundir a identificação. Ou seja: muitos acabam relegando a hipertensão arterial a um simples incômodo. Não a encaram como a doença que de fato é – e, como tal, deve ser tratada por especialistas, com uso contínuo de medicamentos, controlando e diminuindo suas consequências.

Se não tratada, a hipertensão pode causar complicações graves, como infartos, hemorragia, inchaço do coração, obstrução de artérias, aneurismas, doença renal e até morte súbita.

É verdade que a incidência da pressão alta aumenta com a idade, mas não se trata de um mal exclusivo dos idosos. Consumo excessivo de bebidas alcoólicas, sedentarismo, obesidade, estresse, hábito de fumar e mesmo a hereditariedade podem contribuir com um quadro hipertensivo em qualquer idade.

Portanto, aqui vai o conselho desse seu amigo: todo cuidado é pouco. A cada quinzena batemos na mesma tecla, ressaltando a necessidade de fazermos atividade física regularmente. E mais: cuide dos seus hábitos alimentares, evitando sal e gordura; abandone o cigarro; modere o consumo de álcool; mantenha o peso adequado; desfrute de momentos de lazer; controle o diabetes.

Isso tudo, é claro, com acompanhamento médico e uso adequado de medicamentos, quando necessário, pois somente um especialista pode diagnosticar e cuidar da sua saúde corretamente.

Tratar a pressão alta é um ato de fé na vida. Meça a sua pelo menos três vezes por ano.