

Pressão Alta - Hipertensão Arterial Sistêmica -

O coração bate, em média, de 60 a 80 vezes por minuto durante toda a nossa vida, e bombeia cerca de 5 a 6 litros de sangue por minuto para todo o corpo. Pressão arterial é a força com que o coração impulsiona o sangue para os vasos sanguíneos. A pressão é determinada pelo volume de sangue que o coração bombeia e a resistência encontrada por ele para circular por todo o corpo.

A pressão alta, é uma doença que faz com que a pressão arterial de adultos com mais de 18 anos fique acima 140x90 mmHg (milímetros de mercúrio). Deve-se ficar atento que é normal a pressão ficar elevada após a prática de exercícios físicos, em momentos de nervosismo, por causa de preocupações, drogas, alguns tipos de alimento, fumo, após ingestão de álcool e café.

A hipertensão arterial atinge grande parte das pessoas, mas muitas delas não sentem os sintomas ou não sabem o que estão sentindo. A partir dos 40 anos, as pessoas ficam mais suscetíveis a sofrerem dessa doença.

Na grande maioria, a pressão alta é derivada de anos de má alimentação, obesidade, idade avançada, uso de medicamentos fortes, fatores genéticos, estresse excessivo, estilo de vida sedentário.

Dentre os problemas que a hipertensão causa, destacamos: **impotência sexual, problemas visuais, AVC, insuficiência renal, dores no peito, tonturas, sangramento nasal, palpitação e perda de equilíbrio.**

A hipertensão arterial não tem cura, mas tem tratamento para que ela possa ser controlada. Somente com acompanhamento médico é possível ter o tratamento mais adequado, já que ele irá ser diferente dependendo de cada pessoa, mas uma coisa serve para todos: levar uma vida mais saudável, sem abusar do álcool, do sal, de alimentos gordurosos, com práticas regulares de atividades físicas.

Caxias do sul, ___ de _____ de _____.

PROTOCOLO

Realizado em ____/____/____.

Apresentado por:

Cargo:

Empresa: