

### Mitos e verdades.

**A hipertensão é uma doença que só acontece em idosos?**

#### FALSO

A hipertensão pode ocorrer em pessoas de qualquer idade: crianças, adultos jovens e idosos. Sugerimos que sempre que você fora a seu médico, faz controlo de sua pressão arterial. **A prevenção é sempre melhor do que remediar**

**Tomar medicamentos para a pressão arterial pode trazer dificuldades sexual?**

#### FALSO

Em alguns casos pode alcançar uma disfunção erétil ou desejo diminuído, mas é você que pode evitar consumir a dose incorreta, por isso a importância de consulta profissional.

**Tomar aspirina diariamente não Tem benefícios para o meu coração?**

#### FALSO

Aspirina funciona para pacientes hipertensos tratados e controlados nos homens reduz as chances de infarto em 40% e geralmente o especialista recomendo que paciente consuma entre 75 e 100 mg por dia e não deve exceder as doses recomendada.

# Consulta seu médico



Instituto Nacional da Saúde Pública  
Rua: Amílcar Cabral 96, Maianga - Luanda 2017  
Email: geral@insp.co.ao  
insp.minsa@gmail.com  
Tel: 222393247/222395881  
Fax: 392911



República de Angola  
Ministério da Saúde  
INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA

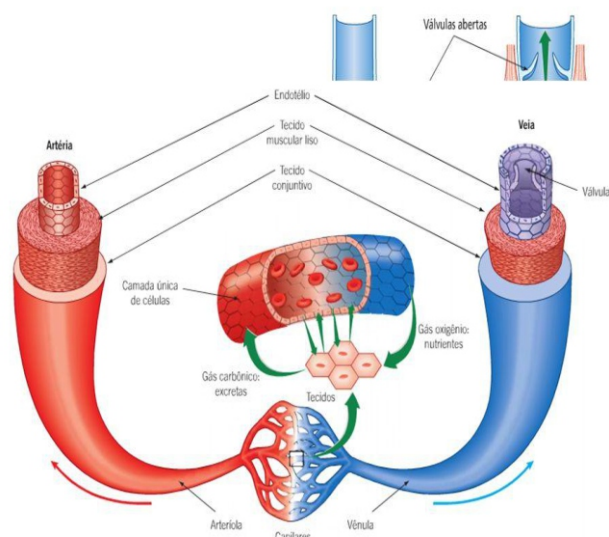
## HIPERTENSÃO ARTERIAL



## A hipertensão arterial

É um problema de saúde no mundo. Se considera uma doença e um factor de risco para outras doenças (cardiopatía isquémica, insuficiência Cardíaca, doença cerebral vascular, insuficiência renal ).

### Artéria e Veia



### O QUE É HIPERTENSÃO SANGUÍNEA?(HTA)

É o aumento de pressão arterial acima 140/90 mm / Hg.

### NORMOTENSO VERDADEIRO PACIENTE

Quando a pressão arterial se mantém permanentemente a 120/80 mm / Hg ou menos. Pessoas com diabetes mellitus e hipertensão estão controladas quando os valores de pressão arterial são inferiores a 130/80mm/Hg.

### PRINCIPAIS SINTOMAS

- Dor de cabeça.
- Palpitações.
- Inchaço dos membros inferiores.
- Dor no peito.
- Náusea.
- Visão turva.

Hipertensão leve ou moderada geralmente é assintomático (80% dos casos).

### PESSOAS PROPENSAS A HIPERTENSÃO

- Pacientes com histórico de baixo peso ao nascer (menos de 5,5 libras).
- Filho de uma mãe ou pai hipertenso, principalmente se ambos são.
- Sobrepeso e obesidade.
- Pacientes diabéticos tipo II.
- Consumidores de sal e gordura de origem animal em excesso.

### COMO PREVENIR A HIPERTENSÃO ARTERIAL

Prática de exercícios físicos



### Dieta saudável

Baixa em sal (uma colher de sopa de sobre-mesa rasa, distribuído entre todas as refeições), não consumir alimentos ricos em gordura animal e deglutição frutas e verduras.



### Não consuma álcool nem tabaco.

