



Meu Médico

Clínica Plasc

Apresenta:

**Informação
é saúde**



Hipertensão

A hipertensão arterial, também conhecida como pressão alta, é uma doença crônica caracterizada pelo aumento da pressão do sangue nas artérias. É um dos principais fatores de risco para o Acidente Vascular Cerebral (AVC), aneurisma, infarto e insuficiências renais e cardíaca.



Para mais dicas,
acompanhe o Plasc
no Instagram.



Av. José Cesário, 57 - Passos



(32) 3257-3450

Sintomas

Dores de cabeça, dores no peito, falta de ar, inchaço, visão borrada e tontura. No entanto, atenção, pois ela é conhecida como “inimiga silenciosa”, por não apresentar sintomas na maioria dos casos.

Diagnóstico

A forma mais eficiente de identificar a doença é aferindo a pressão regularmente.

Como sei que estou com pressão alta?

Pressão normal 12/8

Pressão limítrofe 13/8

Pressão alta 14/08

Fatores de Risco

Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia (2020), os principais fatores de risco são:

Genética | Idade | Sedentarismo | Obesidade | Alimentação inadequada
Tabagismo | Diabetes mellitus | Dislipidemia (“colesterol ruim alto”)
Fatores ambientais (estresse, ansiedade, depressão e outros)

Como controlar a pressão



Pratique exercício físico



Tenha hábitos alimentares saudáveis



Evite consumo de muito sal, gorduras, alimentos processados, doces e embutidos



Afira sua pressão arterial sempre que possível



Controle seu peso



Visite regularmente seu médico



Reduza o consumo de álcool, se possível, não beba



Abandone o tabagismo



Consuma bastante água



Dica do Meu Médico

Evite o uso de temperos prontos, trocando-os por ervas e especiarias, como orégano, manjericão, salsa, tomilho, pimenta e outros, pois são opções mais saudáveis e que trazem muito sabor aos alimentos.

Receita: Sal de Ervas

Ingredientes

1 colher de alecrim seco
1 colher de orégano seco
1 colher de tomilho seco
1 colher de sal grosso

Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador e guarde em pote fechado.