



Saúde Naval

Hipertensão Arterial

Inimiga Silenciosa.



O que é hipertensão arterial?

É quando a pressão exercida pelo sangue em movimento na parede das artérias é muito forte, ficando acima dos valores normais. Quando a pressão arterial máxima fica igual ou maior a 14 (140 mmHg) e a pressão arterial mínima igual ou maior a 9 (90 mmHg), a pessoa é considerada hipertensa.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Na maioria das vezes, a doença é silenciosa, mas podem ocorrer dores de cabeça, na nuca, náuseas, angústia e dormência nas extremidades em casos avançados.

PRINCIPAIS CAUSAS:

- Consumo excessivo de sal;
- Hereditariedade;
- Aumento de peso / Obesidade;
- Excesso de bebida alcoólica;
- Estresse;
- Tabagismo;
- Dieta inadequada (rica em sódio).

Saiba mais em:

www.saudenaval.mar.mil.br