

Hipertensão Arterial

Inimiga Silenciosa.

Mantenha controlada sua pressão arterial.

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. As artérias são vasos que saem do coração e levam o sangue oxigenado com nutrientes para todas as células do nosso organismo.

Um indivíduo é considerado hipertenso quando a sua pressão arterial máxima fica igual ou maior a 14 (140 mmHg) e a pressão arterial mínima igual ou maior a 9 (90 mmHg).

O ideal é mantermos a pressão arterial máxima igual a 12 (120 mmHg) e a pressão arterial mínima igual a 8 (80 mmHg).

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Poderão ocorrer dores de cabeça, dores na nuca, náuseas, angústia e dormência nas extremidades em casos mais avançados. Entretanto, na maioria das vezes, a hipertensão é silenciosa.

PRINCIPAIS CAUSAS:

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

Procure mais informações na Unidade no site:

www.saudenaval.mar.mil.br



Saúde Naval