

## Conceito de Hipertensão Arterial

### O que é Hipertensão:

**Hipertensão** é uma doença crônica popularmente conhecida como “pressão alta”. Uma pessoa hipertensa apresenta valores iguais ou acima de 14 por 9 (140mmHg X 90mmHg) quando se mede a pressão arterial em repouso.

Em geral, a **pressão arterial normal** em repouso de uma pessoa saudável situase entre os **10** (100 mmHg) e **14** (140 mmHg) para a sistólica e entre **6** (60 mmHg) e **9** (90 mmHg) para a diastólica. Os valores podem variar de acordo com o estado de relaxamento ou agitação do indivíduo.

A **pressão arterial** é a medida da força feita pelo sangue contra as paredes das artérias, fazendo com que o coração bata mais forte ao bombeiar o sangue para todo o corpo.

A hipertensão arterial aumenta as chances do indivíduo desenvolver determinados problemas de saúde, devido aos danos causados pela pressão nas artérias que limitam o fluxo sanguíneo no cérebro, rins e coração, causando **derrames (AVC)**, **insuficiência renal** e **ataques cardíacos**.

Pessoas de todas as idades podem sofrer de hipertensão arterial. Os **sintomas** só surgem em fases já avançadas da doença, porém, **dores de cabeça** e **tonturas** podem ser sinais de alerta.

Um dos principais fatores que podem causar o aumento da pressão arterial é o **excesso** de consumo de **sódio** na dieta alimentar. Outros fatores como **estresse**, **tabagismo**, consumo de **bebidas alcoólicas**, **obesidade** e **falta de atividade física**, são maus hábitos que também podem influenciar.

O **tratamento da hipertensão** inclui alterações no estilo de vida e medicação específica.

Fonte: <https://www.significados.com.br/hipertensao/>