

Níveis de pressão arterial

Quais são os valores considerados normais?

A pressão arterial é considerada elevada se em repouso a pressão diastólica for superior a 90 mm/Hg e/ou a pressão arterial sistólica for superior a 140 mm/Hg.

Se este for o caso você deve procurar imediatamente um médico.

O prolongamento destes níveis de pressão arterial pode fazer perigar a sua saúde, pois causam o progressivo deterioramento dos vasos sanguíneos do organismo.

Deve também consultar o seu médico se os valores da pressão arterial sistólica estiverem entre 140 mm/Hg e 160 mm/Hg, e/ou os valores da pressão diastólica estiverem entre 90mm/Hg e 95 mm/Hg. Deverá também proceder regularmente a medições de autocontrole.

Se os valores forem demasiados baixos, isto é, se a pressão sistólica for inferior a 105 mm/Hg e/ou a diastólica inferior a 60 mm/Hg, deverá também fazer uma visita ao médico cardiologista.

Nível	Pressão arterial sistólica	Pressão arterial diastólica	Ação a tomar
Hipotensão	inferior a 100	inferior a 60	check-up médico

Valores normais	entre 100 e 140	entre 60 e 90	auto-medicação
Hipertensão limite	entre 140 e 160	entre 90 e 100	check-up médico
Hipertensão moderada	entre 160 e 180	entre 100 e 110	consultar o médico
Hipertensão grave	superior a 180	superior a 110	consultar o médico com urgência
Hipertensão sistólica específica	superior a 140	inferior a 90	consultar o médico

Informações adicionais:

- Se a maioria dos valores é normal em repouso, mas excepcionalmente elevada em condições de esforço físico ou psicológico, é possível que estejamos em presença de uma situação de hipertensão lábil ou instável. Se você suspeitar que esse pode ser o seu caso, consulte o seu médico;
- Valores de pressão arterial diastólica superiores a 120 mm/Hg, provenientes de uma medição correta, requerem tratamento médico imediato.

O que fazer quando os registros obtidos são frequentemente muito elevados ou muito baixos?

- 1) contate seu médico;
- 2) A presença de valores da pressão arterial elevados, (diversas formas de hipertensão), conduz a médio e longo prazo, a elevados riscos para a saúde. Estes riscos dizem em particular respeito às artérias, mediante o seu endurecimento causado por depósitos nas paredes vasculares (arteriosclerose). Como resultado, o fornecimento do sangue a órgãos vitais é insuficiente (coração, cérebro, músculos). Por outro lado, o coração, quando os valores da pressão permanecem superiores aos níveis normais por um longo período de tempo, pode sofrer danos estruturais;
- 3) As causas da hipertensão são múltiplas: deve diferenciar-se hipertensão primária comum (essencial) da hipertensão secundária. Este último grupo pode ser circunscrito a disfunções orgânicas específicas. Você deve sempre consultar o seu médico para obter informações sobre as possíveis origens dos seus valores elevados;

- 4) Há certas medidas que podem ser tomadas, não só para reduzir a pressão arterial comprovada pelo médico, mas que podem também ser adotadas para a sua prevenção. Estas medidas dizem respeito ao seu modo de vida.

A) Hábitos alimentares:

- Tente manter um peso equilibrado para a sua idade. Livre-se do excesso de peso;
- Evite o consumo excessivo de sal;
- Evite os alimentos gordos.

B) Doenças anteriores:

Siga cuidadosamente as instruções do médico para o tratamento de doenças tais como:

- Diabetes (*diabetes mellitus*);
- Disfunções do metabolismo;
- Gota.

C) Consumo de substâncias nocivas:

- Deixe de fumar;
- Modere o consumo de bebidas alcoólicas;
- Reduza o consumo de cafeína (café).

D) Forma física:

- Pratique esportes **regularmente** - após ter feito um check-up médico;
- Escolha esportes que requeiram resistência física e não força;
- Não se esforce até atingir o seu limite da forma física;

- Se sofre de alguma doença e/ou tem mais de 40 anos, antes de iniciar qualquer atividade desportiva, você deve consultar o médico, que lhe recomendará o tipo de esporte adequado ao seu caso, e a intensidade com que o deve praticar.

FONTES: Pro Check, Microlife Corp. (Onbo Eletronic), Hafnerwisenstrasse 4 – Alemanha e Base de dados do Portal Brasil.

https://www.portalbrasil.net/medicina_pressao.htm