

## CAUSAS DO HAS

Muitas vezes, não há como saber com precisão a causa de HAS, porém, sabemos que muitos fatores podem ser responsáveis pelo desenvolvimento da doença.

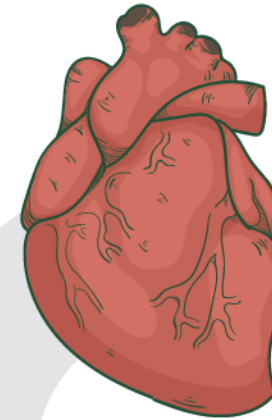
**Externas:** hereditariedade, idade, raça, peso.

**Internas:** alimentação inadequada, sedentarismo, tabagismo, consumo excessivo de álcool, estresse.

## TRATAMENTO PARA HAS

O tratamento para HAS pode ser medicamentoso ou não. O paciente deve ter a oportunidade de tentar reduzir sua pressão arterial através de tratamento não farmacológico, por meio de modificações no estilo de vida, ou seja, com a prática de atividades física e reeducação alimentar.

No caso de pacientes com níveis de PA acima de 180/110 mmHg, há necessidade de utilizar fármacos para tratar a doença.



# DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Figueira Nova I

## FIQUE ATENTO aos seguintes fatores de risco

- história familiar de doenças cardiovasculares
- homem > 45 anos e mulher > 55 anos
- tabagismo
- hipercolesterolemia
- HAS
- diabetes mellitus
- obesidade e gordura abdominal
- sedentarismo
- dieta pobre em frutas e vegetais
- estresse

## PREVINA-SE das seguintes formas

- **Mantenha uma alimentação saudável** reduzindo o uso de sal e de temperos prontos, limitando a ingestão de açúcar, aumentando o consumo de cereais e de leguminosas, reduzindo o consumo de gorduras, optando pelo consumo de peixes, evitando a ingestão excessiva de álcool.
- **Controle o seu peso.**
- **Pratique atividade física:** a atividade física deve ser realizada por pelo menos 30 minutos, com intensidade moderada, na maior parte dos dias da semana de forma contínua ou acumulada. Assim, tente incorporar a prática de exercícios físicos em suas atividades rotineiras: ao caminhar, ao subir escadas, ao realizar atividades domésticas.
- **Evite o tabagismo.**

**LEMBRE-SE:** a HAS é um dos principais fatores de risco modificáveis para doenças cardiovasculares.

**PREVINA-SE!**

## HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA (HAS)

Uma condição clínica multifatorial que apresenta níveis elevados de pressão arterial. Ocorre quando a pressão que o sangue exerce nas paredes das artérias é forte demais.

### Níveis de PA:

100	120	129	130	139	140 ou +
	12 POR 8				
60	80	84	85	89	90 ou +
Pressão normal			Normal limítrofe		Procure um médico

Fonte: Site da Campanha "eusou12por8" - SBC

Sinais e sintomas de HAS: na maioria dos indivíduos, a hipertensão arterial não causa sintomas. Entretanto, deve-se atentar para dores de cabeça, sangramento pelo nariz, tontura, rubor facial e cansaço.