

#TôLigadoNaSaúde

Iniciaremos a série de estudos #TôLigadoNaSaúde, cada semana abordaremos um tema específico, tratando uma determinada enfermidade, e seus tratamentos.

O primeiro tema comete 1 a cada 4 brasileiros, que é a hipertensão, provavelmente você conheça alguém que sofra desse mal, pode ser um parente, um conhecido... hoje já alcança 25% da população, e 35% da população adulta no nosso país, porém, ela é controlável, basta seguir as recomendações médicas (alimentação saudável + exercícios, mas antes vamos aprender mais sobre nosso corpo humano.

Veias e artérias:

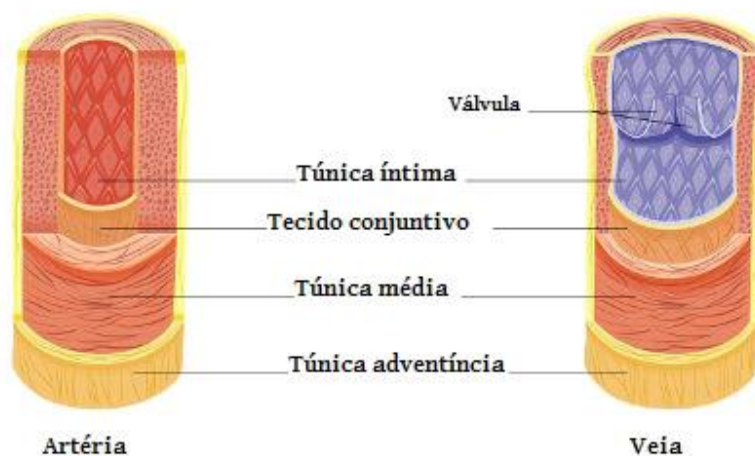
Nosso corpo possui um sistema circulatório de veias e artérias espalhadas por todo nosso corpo, e leva o sangue para todas as regiões, são as veias, artérias e capilares. Quais as diferenças?

Veias, tem um calibre menor, e faz o retorno do sangue que está no corpo de volta para nosso coração e pulmões, onde recebe uma nova carga de oxigênio e nutrientes.

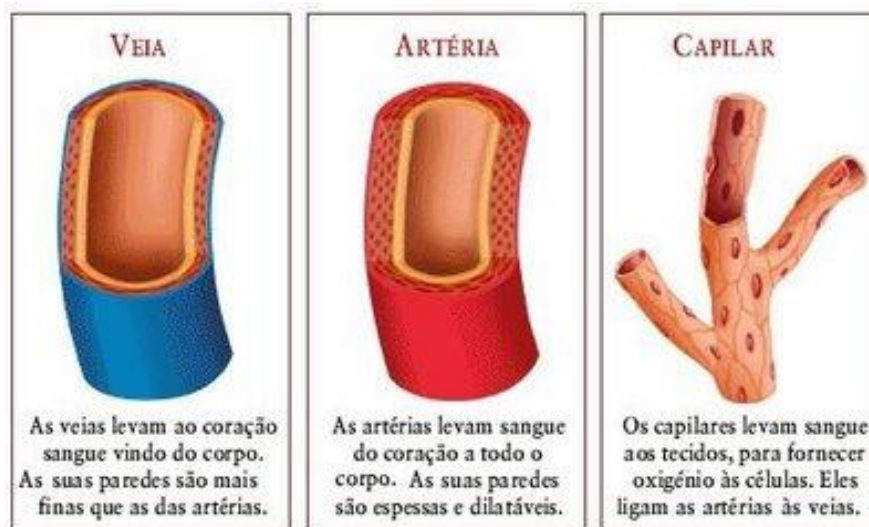
Artérias, são responsáveis por mandar o sangue do coração para o restante do corpo, levando os nutrientes necessários para os músculos, cérebro, e demais partes.

Capilares são vasos menores, que irrigam os nossos músculos e tecidos.

E o coração que tem a funcionalidade de bombear o sangue e fazer o fluxo sanguíneo “caminhar”.



Diferença entre artéria e veia, e sua anatomia.



Artéria, veia, capilares e suas funções.

Pressão arterial:

A pressão arterial é a pressão exercida pelo sangue nas paredes da artéria, sua unidade de medida é milímetros de mercúrio (mmHg). Imagine uma mangueira com a torneira ligada passando água, por algum motivo o fluxo dessa mangueira é interrompido (pisando nela, dobrando ela ou simplesmente ela entupindo), isso faz com que a água exerça uma maior pressão para poder seguir seu fluxo, isso é o que acontece nas nossas veias.

Para aferir essa pressão, utiliza-se um equipamento chamado esfigmomanômetro, que é aquelas braçadeiras, onde o profissional da saúde infla, geralmente no braço, com um pequeno mostrador acoplado nele, e um estetoscópio para escutar o fluxo. Existe também as versões digitais, não tão precisas como o esfigmomanômetro, mas auxilia o hipertenso a aferir sua pressão sanguínea com mais facilidade.



Esfigmomanômetro, utilizado para aferir a pressão arterial.



Aferidor de pressão digital.

Hipertensão arterial:

Agora já sabemos o que é pressão arterial, e sua unidade de medida (mmHg), existe uma escala que usamos para saber se estamos com a pressão “boa”, ou estamos com um quadro de hipertensão.

Classificação	Pressão Sistólica (mmHg)	Pressão Diastólica (mmHg)
Ótima	< 120	< 80
Normal	< 130	< 85
Limítrofe	130-139	85-89
Hipertensão		
Estágio 1 (leve)	140-159	90-99
Estágio 2 (moderada)	160-179	100-109
Estágio 3 (grave)	≥ 180	≥ 110
Sistólica Isolada	≥ 140	< 90

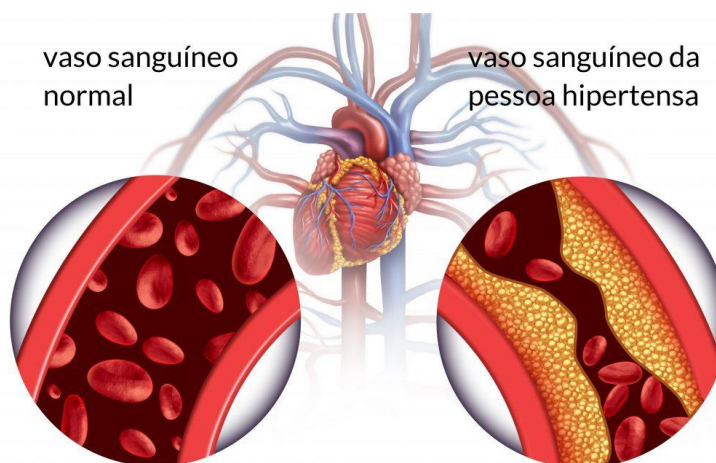
Escala de classificação da pressão sanguínea.

Como pode ver, uma pressão considerada normal é de 130mmHg sistólica x 85 mmHg diastólica, a pressão sistólica é quando nosso coração se contrai (sístole) e injeta sangue na artéria, e a diastólica é quando ele relaxa (diástole) e recebe novamente o sangue, para encher de sangue e bombear o sangue novamente na artéria.

Como citado o exemplo da mangueira, nossas artérias e veias também pode se “entupir” com gordura, sódio, nicotina provenientes de cigarros, narguilés e outros produtos derivados do tabaco, álcool, etc. Essas placas de gordura se “acoplam” na parede da artéria, diminuindo sua espessura e atrapalhando o fluxo do sangue, forçando o coração a ter que bombear mais.

Outros motivos que pode nos deixar hipertenso é o estresse, que eleva nossa pressão sanguínea momentaneamente, e fatores hereditários.

O indivíduo com hipertensão deve seguir um tratamento, pois o descuido pode levar a infartos e AVC (Acidente Vascular Cerebral).



Exemplo de vasos sanguíneos e suas diferenças.

Tratamento da Hipertensão:

O indivíduo diagnosticado com Hipertensão, ou popularmente conhecido como “pressão alta”, é uma pessoa comum, existe algumas restrições somente quando a pressão sanguínea está desregulada, caso contrário é uma pessoa que pode fazer atividades físicas normalmente, trabalhar, e tudo mais.

A melhor forma de prevenir, mesmo tendo a tendência hereditária de sofrer desse mal é a equação atividade física + alimentação saudável, essa é a maneira 100% eficaz de não ser acometido desse mal. Atividades regulares, principalmente as que trabalham o sistema cardiorrespiratório (caminhadas, ciclismo, correr, natação, dança, artes marciais...) sempre orientado por um(a) médico(a) e um(a) profissional da saúde.

Uma vez acometido dessa enfermidade, existe o uso de remédios, distribuídos gratuitamente pelo SUS (Sistema Único de Saúde), o mais comum é o Losartana Potássica, porém, somente ele não resolve o problema, se não for acompanhado de atividades físicas e uma alimentação equilibrada.

Para se fazer atividades físicas na rua, não se paga nada, e a alimentação é simples, descasque mais e desembale menos, quanto mais natural, e menos rico em sódio é melhor. E assim não se sobrecarrega o SUS.

Instrutor Renan.