

Tratamento não farmacológico para hipertensão



Hipertensão é o aumento da pressão arterial maior ou igual a 140/90 mmHg

1 em cada 3 adultos sofrem de hipertensão no continente americano



1 em cada 3 dos adultos com hipertensão não sabem que têm a doença



Exercícios regulares e de baixa intensidade, reduzem a mortalidade cardiovascular em até 20%



Uma perda de peso de 5Kg pode causar uma redução de 3,6 a 4,4 mmHg na pressão arterial



Consumo excessivo de álcool é responsável por 10 a 30% dos casos de hipertensão



Consumo de sal inferior a 5g/dia pode reduzir em até 6 mmHg a pressão arterial



Fumantes e fumantes passivos apresentam um aumento na espessura das artérias, que pode causar aumento da pressão arterial e contribuir para o risco de aterosclerose.



Mudanças de hábitos devem ser acompanhadas por um profissional de saúde!!!

Referências:

1) World Health Organization, Pan American Health Organization. World Health Day: In the Americas, one in three adults has hypertension, the leading risk factor for death from cardiovascular disease. 2) Bombig MTN, Francisco YA, Machado CA. A importância do sal na origem da hipertensão. Rev. Bras. Hipertens. Vol. 21(2):63-67, 2014. 3) He FJ, Li J, MacGregor GA. Effect of longer-term modest salt reduction on blood pressure: Cochrane systematic review and meta-analysis of randomised trials. BMJ. 2013;346:f1325. 4) Aziz JL. Sedentarismo e hipertensão arterial. Rev. Bras. Hipertens. vol. 21(2):75-82, 2014. 5) Neter JE, Stam BE, Kok FJ, Grobbee DE, Geleijnse JM. Influence of Weight Reduction on Blood Pressure - A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Hypertension. 2003;42:878-884. 6) Souza DSM. Alcool e hipertensão: aspectos epidemiológicos, fisiopatológicos e clínicos. Rev. Bras. Hipertens. Vol. 21(2):83-86, 2014. 7) Leone A. Smoking and Hypertension: Independent or Additive Effects to Determining Vascular Damage?. Current Vascular Pharmacology, 2011, Vol. 9, No. 5.

powered by