




RHVIDA

APRESENTA

Entendendo
a pressão alta

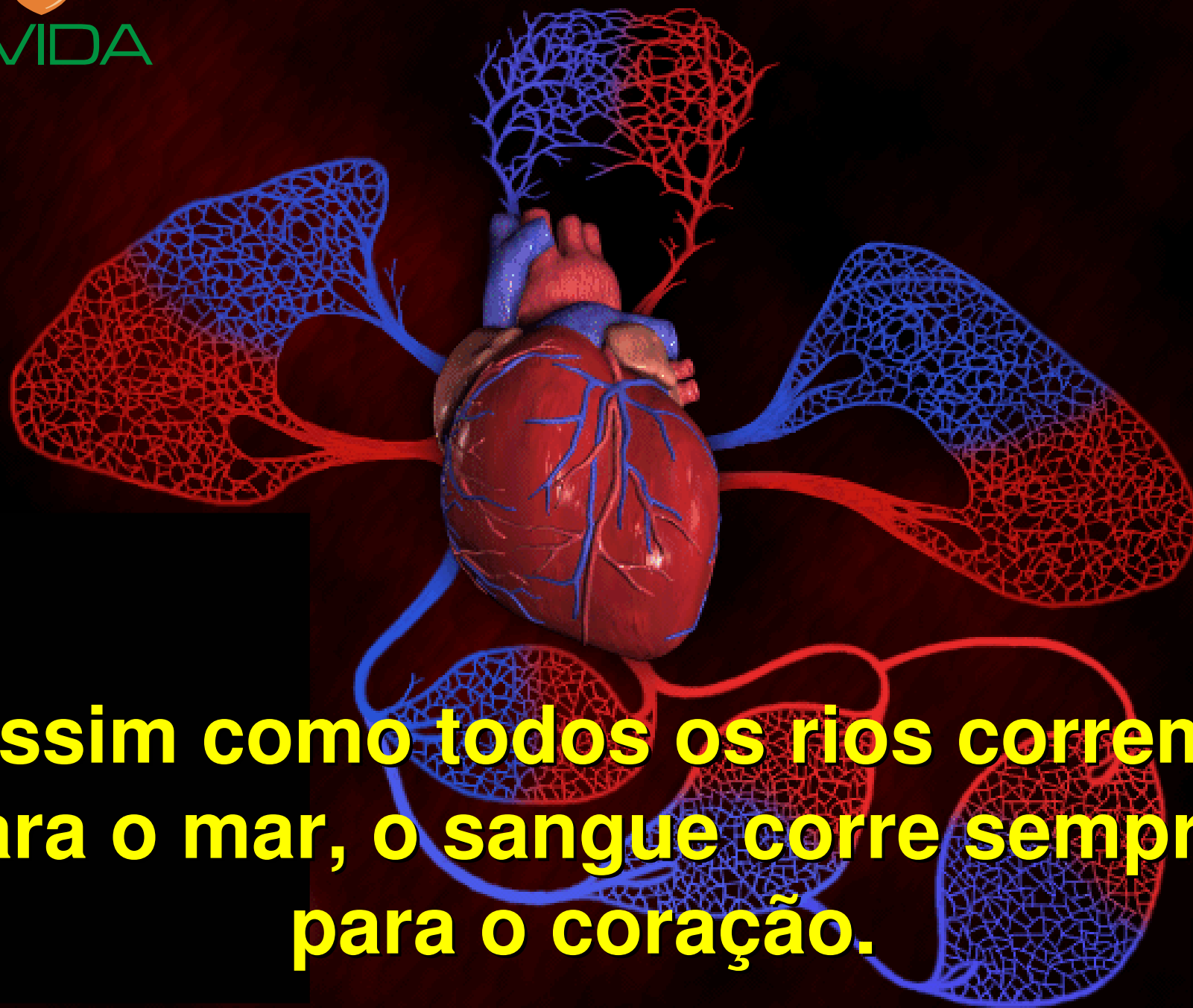


O sangue leva para nossas células todo o combustível necessário para manter a nossa vida: açúcar (glicose), oxigênio, hormônios e alegria.

E retira das células o lixo da combustão - ácidos, gás carbônico e eventuais tristezas.



**Para realizar este trabalho, o sangue
precisa circular por todo o
organismo.**



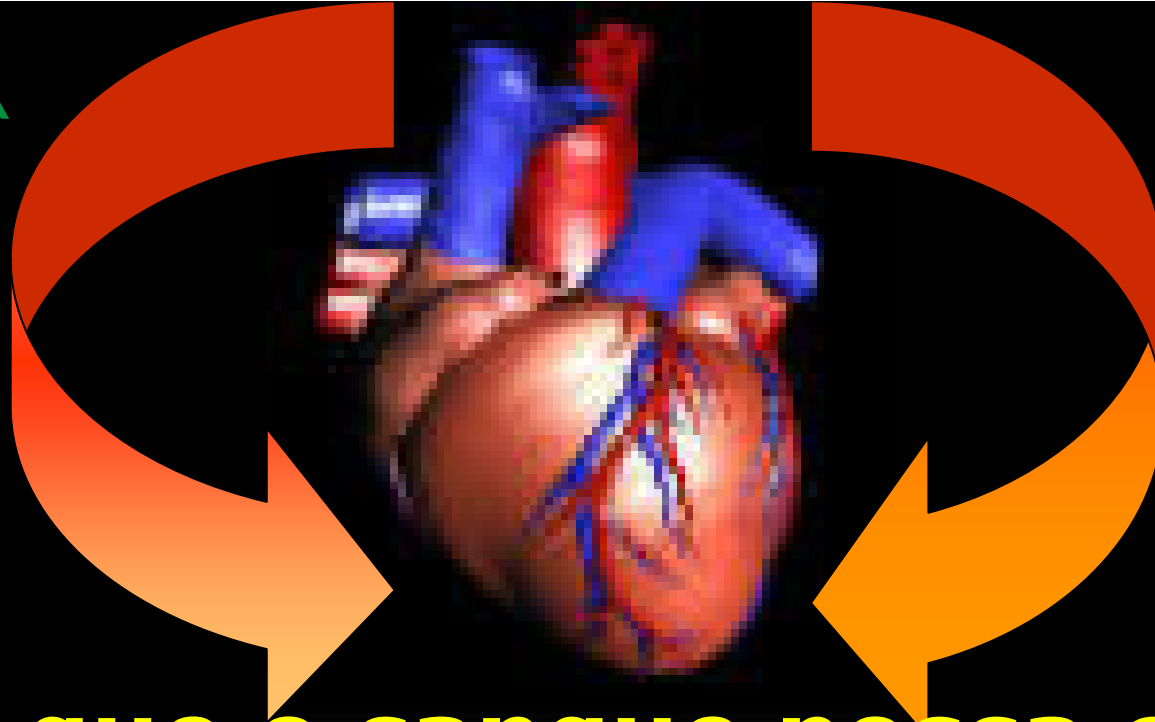
**Assim como todos os rios correm
para o mar, o sangue corre sempre
para o coração.**

**O sangue sai com força do coração,
percorre “quilômetros” de artérias e
volta ao coração trazido pelas veias.**



artérias

veias



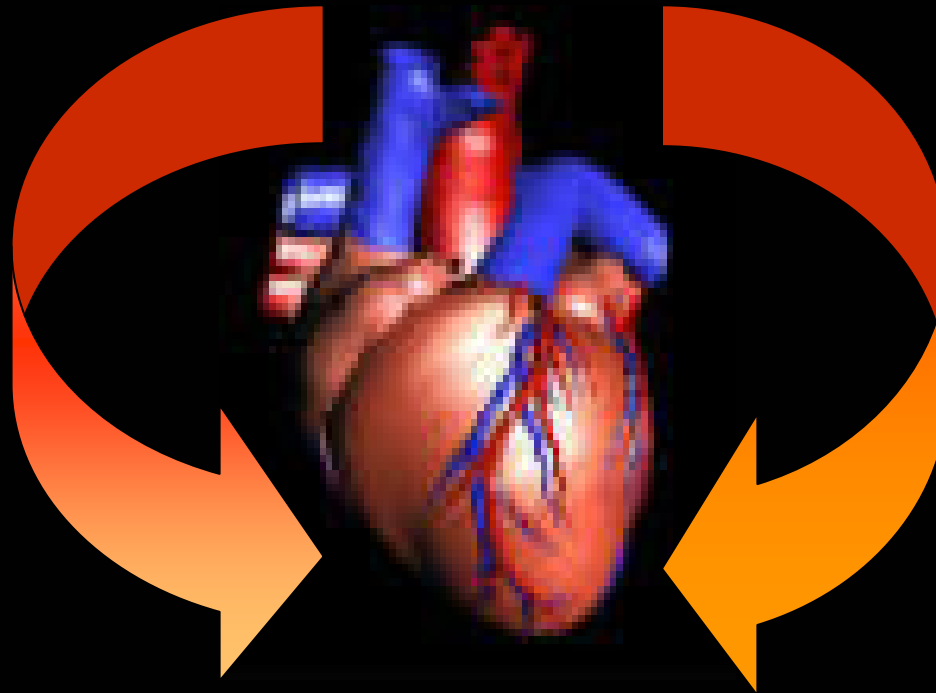
Para que o sangue possa circular pelo corpo é necessário que uma bomba (o coração) faça força (pressão) para empurrar este sangue por dentro das artérias.



Ao passar dentro das artérias o sangue encontra uma resistência (pressão), provocada pelo atrito.



Quanto mais estreita é a artéria, maior a resistência (pressão) à passagem do sangue.



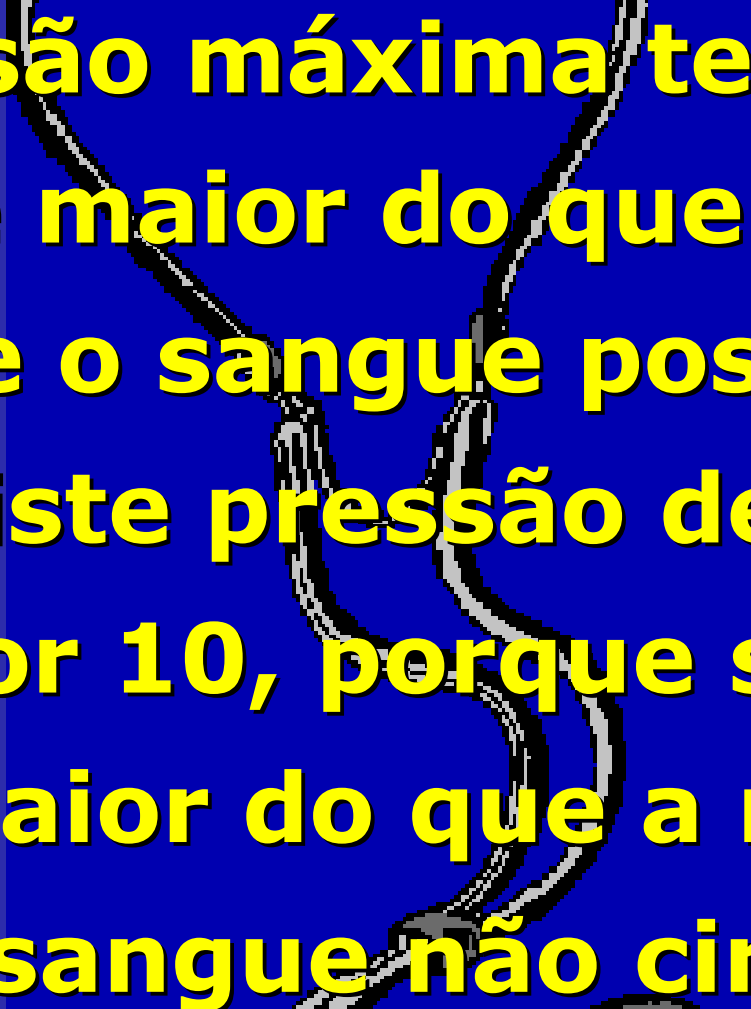
A força do coração para bombear o sangue é chamada de pressão máxima, ou sistólica.



A resistência que a artéria oferece à passagem do sangue é chamada de pressão mínima, ou diastólica.



Desta forma, quando o médico diz que sua pressão é 12 por 8, ele está informando que a pressão (força) exercida pelo seu coração para empurrar o sangue pelas artérias é igual a 12 milímetros de mercúrio (mmHg) e que a pressão (resistência) que suas artérias estão oferecendo à passagem do sangue é de 8 mmHg.



A pressão máxima tem que ser sempre maior do que a mínima, para que o sangue possa circular. Não existe pressão de 8 por 12, nem 6 por 10, porque se a mínima for maior do que a máxima, o sangue não circula.



**artéria
normal**



**pressão
normal**

A pressão arterial depende da largura (calibre) da artéria. Artérias com calibre normal permitem que as pressões máxima e mínima sejam também normais.

Se o calibre da artéria se estreitar, aumenta o atrito do sangue e a pressão mínima; o coração terá que fazer mais força para empurrar o sangue dentro da artéria, aumentando a pressão máxima.

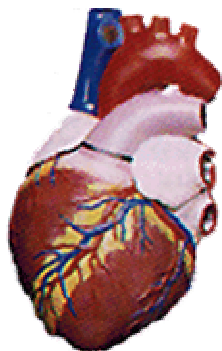


**artéria
estreitada**



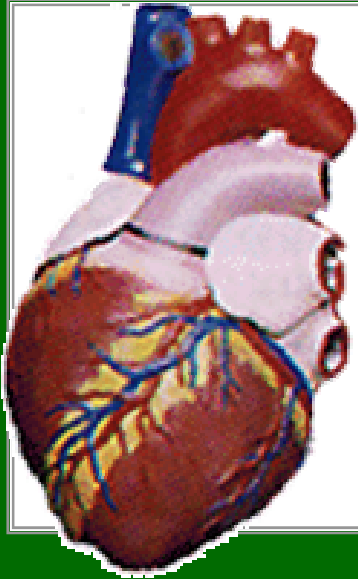
**pressão
aumentada**

Veja os exemplos:



**Artéria com calibre normal.
O sangue passa sem dificuldade.
Pressão arterial normal, tipo 12 x 7.**

**Neste caso, a força que o coração faz -
pressão máxima - está normal, porque a
artéria tem calibre adequado e não faz
grande resistência à passagem do sangue
(pressão mínima normal).**

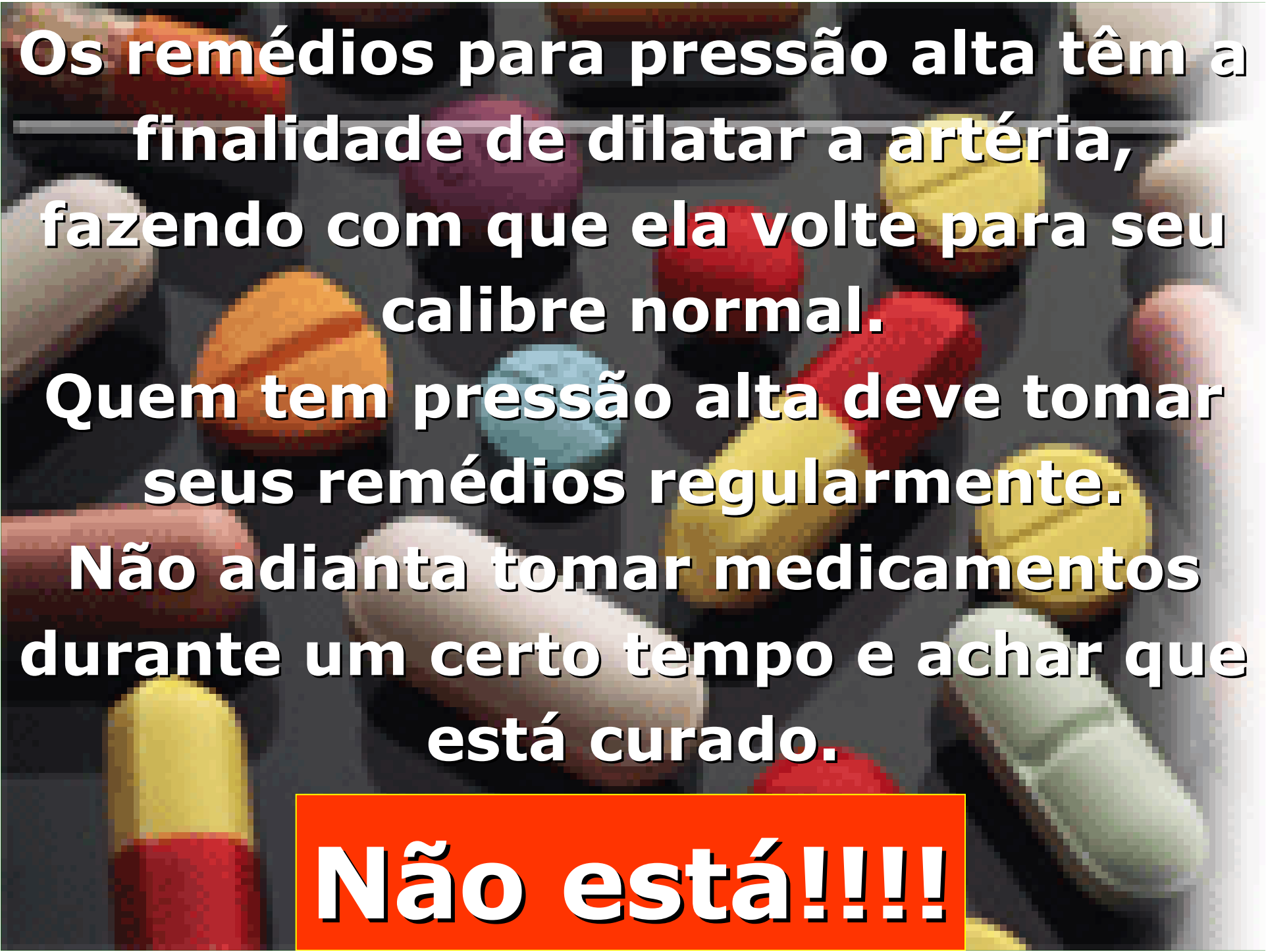


**Artéria com calibre reduzido.
O sangue passa com dificuldade.
Pressão arterial alterada, tipo 18 x 10.**

Quando o calibre da artéria fica reduzido aumenta a resistência à passagem do sangue e, conseqüentemente, se eleva a pressão mínima. Quando a pressão mínima se eleva, o coração tem que fazer muito mais força para empurrar o sangue, e, conseqüentemente, se eleva também a pressão máxima.

**A hipertensão arterial
(ou pressão alta)
tem sua origem no estreitamento do
calibre das artérias (e conseqüente
aumento de pressão), o que obriga o
coração a também aumentar sua
pressão para poder empurrar o
sangue por dentro destas artérias
estreitadas.**

**Não se conhece, até hoje,
o motivo pelo qual as
artérias ficam mais finas.
Enquanto não se descobrir
este motivo, não haverá
cura para a pressão alta.**



Os remédios para pressão alta têm a finalidade de dilatar a artéria, fazendo com que ela volte para seu calibre normal.

Quem tem pressão alta deve tomar seus remédios regularmente.

Não adianta tomar medicamentos durante um certo tempo e achar que está curado.

Não está!!!!

Quando a pessoa para de tomar os medicamentos a pressão volta a ficar alta.

Isto acontece porque o remédio não está atuando sobre a causa da hipertensão (não se sabe qual é), mas sim sobre seus efeitos (o estreitamento da artéria).

Quem tem pressão alta geralmente pode, a critério médico, deixar de tomar remédios (e manter sua pressão normal) se:

Reduzir o peso corporal e mantê-lo normal

Praticar exercícios físicos regulares, tipo caminhadas (de preferência todos os dias), por no mínimo 30 minutos.

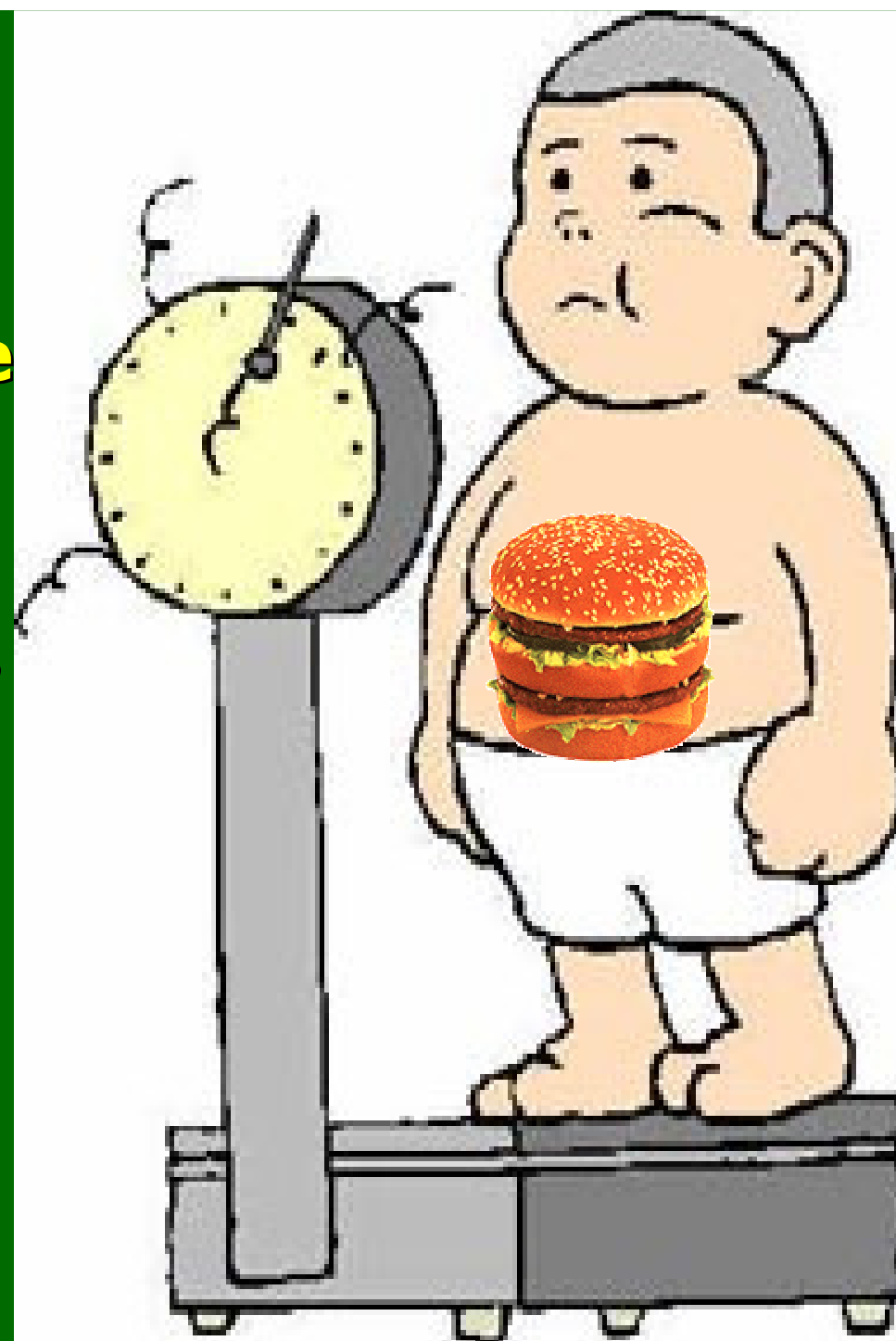
Usar bebida alcoólica com muita moderação.

NUNCA fumar.

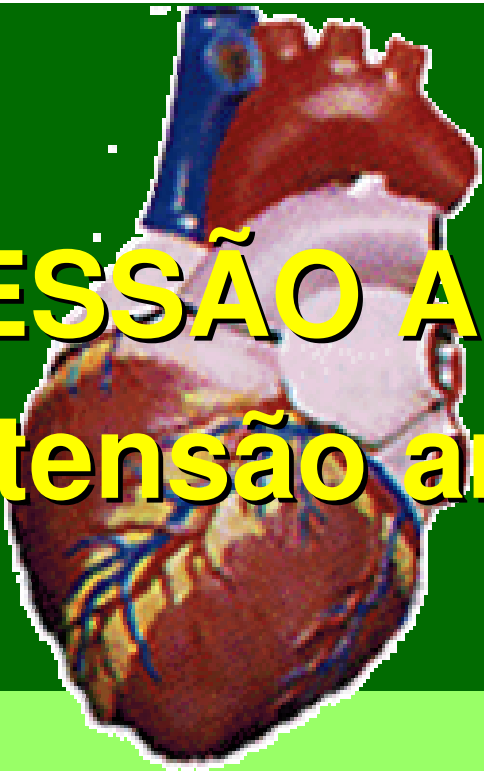
Evitar alimentos com muito sal e gordura.

A pressão alta está se tornando também uma doença das crianças, porque elas estão engordando e comendo

uito sal (sanduíches, pipocas, biscoitos, etc).



PRESSÃO ALTA **(hipertensão arterial)**



SE VOCÊ NÃO TEM, CUIDE PARA EVITAR.

SE VOCÊ TEM, CUIDE PARA CONTROLAR.



RHVIDA

A SAÚDE É O MAIOR BEM DE TODOS NÓS.

Copyright 2004 , RHVIDA S/C LTDA - Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste informe poderá ser reproduzido ou modificado, sob qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópias, gravações ou qualquer outro meio de armazenar e recuperar informações, sem autorização prévia por escrito.

Assim como nas licenças poéticas, neste informe foram utilizadas algumas licenças fisiológicas para facilitar o entendimento de pessoas leigas.