

A Hipertensão Arterial é um importante problema de Saúde Pública em Portugal.

Quando não controlada e de longa duração, implica lesões em órgãos alvo, nomeadamente hipertrofia ventricular esquerda, insuficiência cardíaca, doença arterial coronária, arritmias cardíacas (fibrilhação auricular, arritmias ventriculares), acidente vascular cerebral, demência, insuficiência cardíaca e doenças da retina.

A Hipertensão Arterial nos adultos é definida com tensão arterial igual ou superior a 140/90 mmHg (média de 2 medições consecutivas na posição sentado) em 2 ou mais consultas médicas. No domicílio considera-se 135/85 mmHg como o limite superior do normal.

A “Hipertensão da Bata Branca” refere-se aos pacientes com tensão arterial elevada nos consultórios médicos mas normal no domicílio. Não é seguro que esta hipertensão condicione risco cardiovascular e a medicação neste contexto não provou benefício. Estes pacientes devem vigiar a tensão arterial no domicílio porque têm mais probabilidade de vir a ter Hipertensão Arterial estabelecida.

Em mais de 90% dos hipertensos não se identifica causa para a doença – Hipertensão Primária ou Essencial - mas há factores que podem contribuir para o seu aparecimento como excesso de peso, ingestão aumentada de sal, tabagismo, vida sedentária e hereditariedade (30 a 50% dos hipertensos têm antecedentes familiares inequívocos).

Nos restantes – Hipertensão Secundária – a patologia é secundária a doenças renais ou endocrinológicas. Os anti-inflamatórios não esteróides são a principal causa de hipertensão induzida por medicamentos.

Esta é muito frequentemente uma doença assintomática, silenciosa. Alguns sintomas como dores de cabeça, hemorragias nasais, tonturas, rubor facial e fadiga são atribuídos à hipertensão mas ocorrem com a mesma frequência em pessoas com valores tensionais normais.

A Medicina do Trabalho tem tido um papel fundamental no diagnóstico de muitos hipertensos que desconheciam ser portadores da doença.

O consumo moderado de café não parece contribuir para a hipertensão. Também se colocou a hipótese do deficit de vitamina D condicionar hipertensão mas dados actuais não a confirmam.

Se as medidas gerais para redução dos valores de tensão arterial – restringir a ingestão de sal, comer mais frutas, legumes e saladas, praticar mais exercício físico, evitar o álcool, reduzir as situações de stress, reduzir o peso excessivo – não forem suficientes, deve iniciar-se medicação farmacológica.

Controle a sua Tensão Arterial.

Não interrompa a medicação sem indicação do médico.