



Tratar

A HIPERTENSÃO ARTERIAL

A pressão arterial elevada é algo que não se sente. Mas uma vez diagnosticada deve ser correctamente tratada. Saiba o que são e como se devem utilizar os medicamentos anti-hipertensores.

PORQUE PRECISO DE TOMAR MEDICAMENTOS PARA A HIPERTENSÃO ARTERIAL?

Para reduzir a pressão arterial.

Os valores elevados de pressão arterial normalmente não se sentem. No entanto, a hipertensão arterial se não for tratada, pode levar ao aparecimento de doenças graves, como acidente vascular cerebral (AVC), enfarte do miocárdio, insuficiência cardíaca e angina de peito.

O QUE SÃO ANTI-HIPERTENSORES E COMO ACTUAM?

São medicamentos que baixam a pressão arterial para valores recomendados.

Existem vários medicamentos, que actuam de diferentes formas (por exemplo, eliminando o excesso de sal e água ou tornando as veias e artérias mais largas) e que podem ser tomados isoladamente ou em conjunto.

COMO DEVO TOMAR OS MEDICAMENTOS?

Deve tomar os medicamentos com um copo de água e como indicado pelo médico.

ATÉ QUANDO DEVO TOMAR OS MEDICAMENTOS?

Deve tomar sempre a medicação. Estes medicamentos não curam a hipertensão arterial. Se os deixar de tomar os valores sobem e há o risco de vir a ter um AVC ou enfarte do miocárdio.

QUE CUIDADOS DEVO TER COM OS MEDICAMENTOS QUE TOMO?

- Conheça os nomes, as dosagens e as horas a que os deve tomar.
- Guarde-os em local seco e fresco e fora do alcance das crianças.
- Verifique os prazos de validade.
- Leia o folheto informativo.
- Consulte o médico se engravidar ou estiver a pensar em engravidar.

QUE EFEITOS ADVERSOS PODEM APARECER E O QUE DEVO FAZER?

A lista destes efeitos que vai ler no folheto informativo é longa.

Não se alarme porque raramente aparecem e muitas vezes são transitórios.

No entanto, se notar alguns efeitos indesejáveis, comunique-os ao médico ou farmacêutico.

COMO POSSO SABER SE A MEDICAÇÃO ESTÁ A FAZER EFEITO?

A medicação está a fazer efeito se a pressão arterial estiver nos valores que o médico lhe indicou. No início do tratamento pode ser necessário algum tempo até que isso seja conseguido.

COM QUE FREQUÊNCIA DEVO CONTROLAR OS MEUS VALORES DE PRESSÃO ARTERIAL?

Depende dos valores que tiver. Peça ajuda ao médico ou farmacêutico para saber com que frequência deve medir a sua pressão arterial.

E O QUE DEVO FAZER COM OS RESULTADOS?

Consulte os valores recomendados na tabela.

Se é hipertenso	< 140/90 mmHg
Se é: - Diabético ou - Insuficiente renal ou - Hipertenso e tem outros factores de risco	< 130/80 mmHg
Se é insuficiente renal com proteinúria	< 125/75 mmHg

Se tiver valores mais altos, peça ajuda ao médico ou farmacêutico

QUE MEDICAMENTOS NÃO DEVO TOMAR SEM FALAR PRIMEIRO COM O MEU MÉDICO OU FARMACÊUTICO?

Existem alguns medicamentos e produtos naturais que podem alterar os valores de pressão arterial. Sempre que os adquirir diga que tem hipertensão arterial.

QUE MAIS POSSO FAZER PARA CONTROLAR A PRESSÃO ARTERIAL?

Pequenas alterações podem contribuir para baixar a pressão arterial: controlar o peso, usar pouco sal na comida, praticar actividade física, não fumar e limitar a ingestão de bebidas alcoólicas.

COM A AJUDA DESTA FARMACIA

É importante vigiar com regularidade, além da pressão arterial, outros factores de risco cardiovasculares, como peso, glicemia, colesterol e triglicérideos. A Farmácia pode colaborar na vigilância destes parâmetros - Serviço CheckSaúde. Se os valores não estiverem dentro dos valores recomendados, conte com o seu farmacêutico para o ajudar e também para o esclarecer sobre o seu tratamento.