

A hipertensão arterial

A hipertensão arterial é uma doença crônica das artérias conduzindo ao endurecimento das paredes das mesmas, o que é mais uma pressão sobre o trabalho do coração. Também dificulta o fluxo sanguíneo para órgãos vitais como o cérebro, rins, olhos (retina) e a circulação periférica.

Neste post queremos destacar algumas características desta definição:

"...é uma doença crônica"

As doenças crônicas são aquelas que **não tem cura, embora podem ser efectivamente controladas**. Uma pessoa que sofre de uma doença crônica deve assumir a responsabilidade de um tratamento médico para toda a vida. Se você é hipertenso e faz tratamento **só por um tempo**, a sua tensão arterial será controlada **só por um tempo**. Por conseguinte, a única maneira de garantir um ótimo funcionamento dos orgãos internos é se aderir ao tratamento. É muito cansativo para os pacientes ter que beber comprimidos a toda hora, é por isso que os doutores devem procurar prescrever a menor quantidade possível de fármacos em cada caso em particular, usando horários fáceis de lembrar. Mas, na parte dos doentes, **a disciplina é garantia de vida**.

"...endurecimento das paredes das artérias"

Há muitas pessoas que costumam dizer que a sua tensão é "emocional" ou que soube se tiver que fazer esforço físico. Mas a explicação única e científica da hipertensão arterial é "o endurecimento das artérias". É preciso esclarecer que existem oscilações dos níveis de tensão arterial conforme as horas do dia e o nível de atividade de uma pessoa, mas se essas oscilações atingiram o valor superior a 139/89, então o indivíduo sofre de hipertensão arterial. Aqueles que não sofrem da doença nunca tem níveis superiores a 139/89 embora o exercício físico ou emoções. Se a sua tensão arterial sobe nestas circunstâncias, é melhor consultar seu médico.

"...mais uma pressão sobre o trabalho do coração"

O coração é um potente musculo que trabalha ao longo das nossas vidas. Não há férias para este operário. Hábitos saudáveis ajudam a fazer mais fácil seu trabalho. O exercício físico revigora o coração do mesmo jeito que faz com outros musculos. A hipertensão obriga a puxar sangue com mais força para superar o obstáculo representado pela arteria endurecida, acrescentando seu trabalho e enfraquecimento. Doentes hipertensos sem tratamento adequado sofrem mais frequentemente doenças isquémicas do coração e insuficiência cardíaca.

"...dificulta o fluxo sanguíneo para órgãos vitais..."

Múltiplas lesões acontecem nos chamados orgãos diana, que são aqueles maiormente afetados pela doença (na realidade todos os orgãos e tecidos do corpo são afetados numa ou outra forma).

O cérebro, o nosso principal órgão, assento da consciência, da personalidade, é quem mais sofre os efeitos das elevadas tensões arteriais. As consequências podem ser desde ataques vasculares cerebrais até demência, com sequelas muito difíceis para o doente e a família...

O coração dos hipertensos sem control sofre um tipo especial de doença chamada cardiopatia hipertensiva, o miocárdio (capa muscular), cresce ao tempo que enfraquece, pelo que as puxações são cada vez mais fracas até desenvolver a insuficiência cardíaca grave...

A retina sofre de infartos múltiplos que vão conduzindo à perda irreversível da visão...

Os rins dependem do fluxo sanguíneo para filtrar o sangue e formar a urina, excretando os resíduos do nosso metabolismo. A tensão arterial elevada estraga o filtro natural dos rins, acontecendo a insuficiência renal...

Se você é hipertenso e ainda tem dúvidas sobre a necessidade de cumprir o tratamento, pergunte-se qual é o futuro que esta quer para si.

Conteúdo descarregado de: INFO SAÚDE