



# Tratar

## A HIPERTENSÃO ARTERIAL

A pressão arterial elevada é algo que não se sente. Mas uma vez diagnosticada deve ser corretamente 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, se a hipertensão arterial não for corretamente tratada, pode levar ao aparecimento de situações graves, como acidente vascular cerebral (AVC), enfarte do miocárdio, insuficiência cardíaca e angina de peito.

### O QUE SÃO ANTI-HIPERTENSORES E COMO ATUAM?

São medicamentos que baixam a pressão arterial.

Existem vários medicamentos anti-hipertensores, que atuam 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, dependendo da situação de cada doente.

### COMO DEVO TOMAR OS MEDICAMENTOS?

Deve tomar os medicamentos com um copo de água e quando e como indicado pelo médico. Em caso de dúvida informe-se com o seu farmacêutico ou médico.

### ATÉ QUANDO DEVO TOMAR OS MEDICAMENTOS?

Deve tomar sempre a medicação. A interrupção da toma destes medicamentos apenas deve ser feita mediante indicação do médico. Estes medicamentos não curam a hipertensão arterial. Se deixar de os 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.
- Consulte o médico se engravidar ou estiver a pensar em engravidar.

**UTENTE:**

**FARMÁCIA:**

### COMO POSSO SABER SE A MEDICAÇÃO ESTÁ A FAZER EFEITO?

A medicação está a fazer efeito se a pressão arterial estiver dentro dos valores desejados. No início do tratamento pode ser necessário algum tempo até que isso seja conseguido.

### 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 fatores 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?

Qualquer medicamento deve ser tomado apenas com aconselhamento de um profissional de saúde. Neste caso, existem alguns medicamentos e produtos naturais que podem alterar os valores de pressão arterial. Sempre que os adquirir, na farmácia, diga que tem hipertensão arterial e qual a medicação que toma habitualmente.

### PARA ALÉM DE TOMAR OS MEDICAMENTOS, QUE MAIS POSSO FAZER PARA CONTROLAR A PRESSÃO ARTERIAL?

Pequenas alterações podem contribuir para baixar a pressão arterial: manter um peso adequado, usar pouco sal na comida, praticar atividade física regularmente, não fumar e limitar a ingestão de bebidas alcoólicas.

### COM A AJUDA DESTA FARMACIA

É importante vigiar com regularidade, diversos fatores de risco cardiovasculares, como peso, glicemia, colesterol e triglicéridos. A Farmácia pode colaborar na vigilância destes parâmetros.

**TEL.:**