

Novos tratamentos para a pressão alta

Especialistas sugerem uma dieta rica em cálcio para prevenir a doença em jovens grávidas

Antônio Marinho

As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte no mundo. Só no Brasil, são responsáveis por 300 mil óbitos anualmente e a hipertensão arterial é um dos maiores perigos. Uma doença que em 90% dos casos não se sabem as causas e avança silenciosamente. Este fim de semana, médicos reunidos no congresso da Sociedade de Hipertensão do Rio discutiram formas de evitar as complicações da pressão alta e o seu tratamento. As novidades são drogas mais eficazes, que controlam a hipertensão produzindo menos efeitos colaterais.

Risco de eclâmpsia é maior na adolescência

Dos 13 milhões de brasileiros hipertensos, apenas 2,7 milhões se tratam. Os médicos classificam como pressão normal a medida de 12 por 8 milímetros de mercúrio (mm Hg). Quando ela ultrapassa 14 por 9 e se mantém elevada, a pessoa é hipertensa. Isto significa que ela corre risco de sofrer derrame, infarto e insuficiência cardíaca e renal. Não há sintomas aparentes. Às vezes, a pessoa sente falta de ar, dor de cabeça e palpitações. O coração é obrigado a trabalhar dobrado para bombear mais sangue para as artérias.

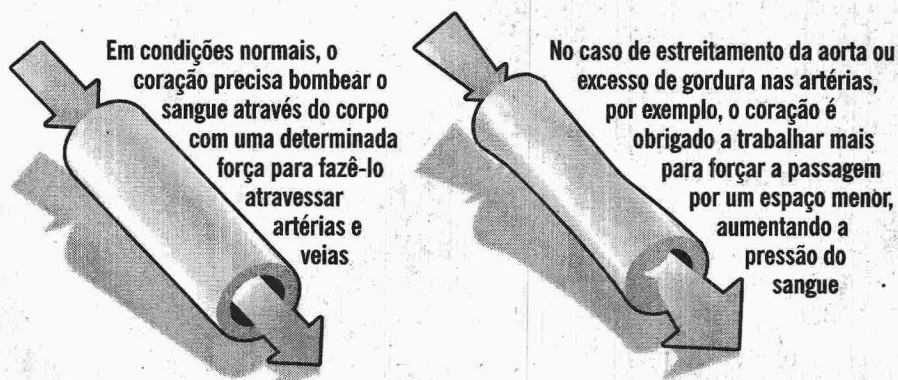
— A hipertensão tem um forte componente genético e também é influenciada por fatores ambientais, como estresse, obesidade, dieta rica em sal e vida sedentária. O estresse, por exemplo, estimula a produção de adrenalina e noradrenalina, que aumentam a pressão — explica o médico Eduardo Tibiriçá.

Não é fácil prevenir a hipertensão, mas a doença é facilmente controlada com remédios e mudanças de hábitos de vida. As drogas mais modernas diminuem a pressão sem dar sono. E, ao contrário de outros remédios, são usados apenas uma vez por dia.

— Os anti-hipertensivos devem ser usados por toda a vi-

O que é hipertensão e como controlar

Pressão arterial é a força que o sangue bombeado pelo coração faz ao circular no organismo. A pressão normal é de **120** (máxima ou sistólica) por **80** (mínima ou diastólica) milímetros de mercúrio (mm Hg). Esses valores não são aplicados em crianças. A pressão varia durante o dia. Durante o sono, por exemplo, o coração trabalha menos e a pressão tende a diminuir.

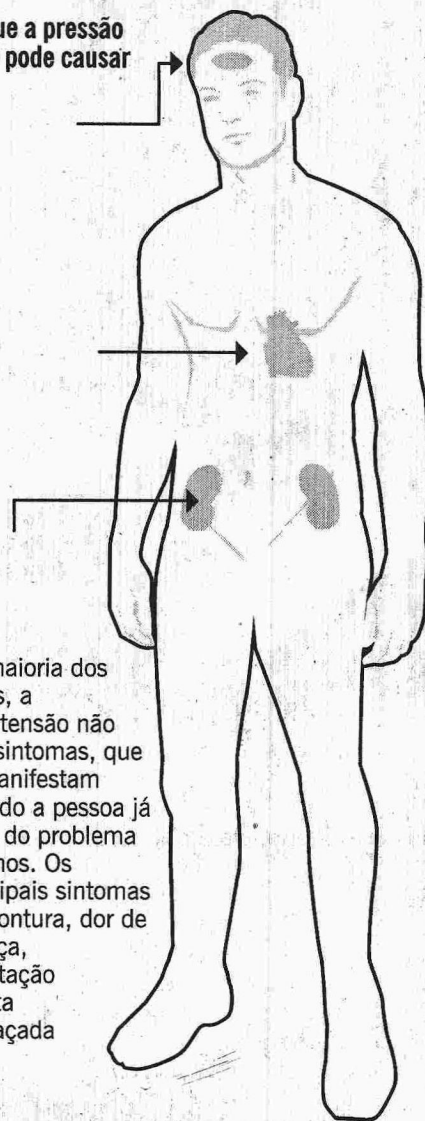


Quando a pressão ultrapassa 14 por 9 e se mantém elevada, a pessoa sofre de hipertensão. Em 90% dos casos não se sabem as causas. Mas a doença pode ser provocada por fatores genéticos, estreitamento da aorta, doenças nos rins e distúrbios de tireóide. Essa hipertensão de causa desconhecida não tem cura, mas pode ser controlada.

- ▶ **Hipertensão de causa desconhecida pode ser controlada com dieta, exercícios e medicamentos**
- ▶ **Obesidade, excesso de colesterol, estresse, vida sedentária e consumo exagerado de sal agravam o problema**
- ▶ **Café e açúcar não aumentam a pressão**
- ▶ **Os médicos recomendam medir a pressão pelo menos uma vez por ano, a partir dos 30 anos**

FONTES: médicos entrevistados e livro "Olha a pressão", dos médicos Artur Beltrame Ribeiro e Conceição Lemes (Ação Editorial)

O que a pressão alta pode causar



da, mas ao perceberem a melhora algumas pessoas interrompem o tratamento — conta Tibiriçá.

Outra preocupação dos médicos é a hipertensão na gravidez, que causa eclâmpsia (convulsão) e ocorre nos últimos três meses de gestação.

— Esta é a causa mais importante de mortalidade materna e fetal. É mais freqüente na adolescência e em mulheres que engravidam pela primeira vez depois dos 35 anos. Na adolescência, a incidência é de 10% e não sabemos as causas. Uma forma de prevenção é a suplementação de cálcio em adolescentes grávidas — ensina a médica Virginia Genelhu de Abreu, presidente do congresso.

— Ela lembra que um bom pré-natal ajuda a diminuir o risco de eclâmpsia:

— O problema pode ocorrer em adolescentes e mulheres que nunca tiveram pressão alta. É controlado com repouso e medicamentos que não prejudicam o feto. Uma recomendação para as grávidas é comer mais saladas, frutas, ricota, frango sem pele, carnes brancas e peixes. O sal não deve ser totalmente eliminado, porque é importante para o fe-

to, mas não se deve abusar.

As mulheres fumantes e que usam pílula anticoncepcional também correm mais risco de hipertensão, principalmente quem já passou dos 35 anos. E na menopausa as chances de complicação são maiores. Na faixa de 55 a 60 anos, a incidência da doença é maior entre as mulheres.

— Até a menopausa, a mulher está protegida pelo hormônio estrogênio. Depois, talvez seja necessário fazer a reposição hormonal. Mas isso deve ser discutido com o médico, porque este tratamento também é prejudicial à saúde,

pois aumenta o risco de câncer de mama e de útero — alerta Virginia.

Segundo o médico Artur Beltrame Ribeiro, autor do livro "Olha a pressão" (Ação Editorial), as pessoas com pressão de até 12 por 8 devem medi-la uma vez por ano. Entre 12 por 8 e 14 por 9, deve-se fazer o controle a cada seis meses. Para um resultado confiável, a medição deve ser feita com a pessoa deitada e após cinco minutos de repouso. Depois, em pé. O aparelho deve ser posto diretamente sobre a pele do braço, porque a roupa dificulta a apuração. ■