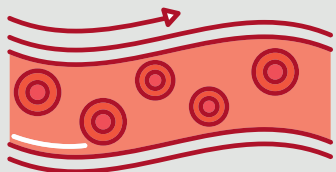


Tratamento da hipertensão arterial em pessoas com diabetes

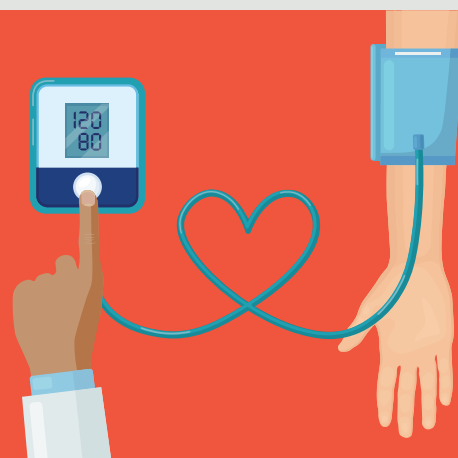


A pressão arterial é a força do sangue dentro dos vasos sanguíneos. Quando sua pressão arterial está alta, seu coração precisa trabalhar mais.

Conheça seus números

Pressões arteriais acima da faixa ideal aumentam o risco de ataque cardíaco e acidente vascular cerebral, mesmo que você se sintam bem.

Converse com sua equipe de saúde sobre sua meta de pressão arterial e com que frequência você deve verificá-la. A maioria dos adultos deve verificar a pressão arterial pelo menos uma vez por ano durante uma consulta médica.



Entendendo sua meta de pressão arterial

A meta de pressão arterial para a maioria das pessoas com diabetes é abaixo de 130/80 mmHg. Se você apresenta maior risco de doença cardíaca, seu médico pode recomendar que você procure manter uma pressão arterial abaixo de 120/80 mmHg.

Possíveis sintomas

Você pode não apresentar sintomas se sua pressão arterial estiver alta, por isso é tão importante verificá-la. Quando a sua pressão arterial fica muito alta, você pode notar sintomas como:



dores de cabeça



sangramentos nasais



sensação de fraqueza



visão embaçada



dor no peito

Formas de controlar a pressão arterial



Pequenas ações diárias que podem ajudar a baixar a pressão arterial incluem:

- Seguir um plano alimentar baseado nos padrões alimentares DASH, de baixo teor de carboidratos ou de muito baixo teor de carboidratos.
- Escolher alimentos com menos sódio (sal).
- Praticar atividade física regularmente. Limitar o consumo de álcool, caso opte por beber.

Converse com sua equipe de saúde sobre quais mudanças em seu plano de tratamento podem ajudá-lo(a) a atingir sua meta de pressão arterial.

