

Hipertensão Arterial Sistêmica

O que é a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS)?

É o aumento da pressão arterial para valores acima de 140/90 mmHg, valor que deverá ser averiguado em pelo menos duas aferições realizadas em um mesmo momento (Organização Mundial da Saúde – OMS, 2016). Também é necessária uma avaliação do risco cardiovascular global.

A Hipertensão Arterial Sistêmica também se associa com frequência a alterações funcionais e/ou estruturais dos órgãos-alvo (coração, cérebro, rins e vasos sanguíneos) e a alterações metabólicas, com consequente aumento do risco de eventos cardiovasculares fatais (Infarto Agudo do Miocárdio fulminante ou Acidente Vascular Cerebral extenso) e não-fatais, que não levam a óbito, porém podem deixar sequelas de AVC, necessidade de diálise, perda de visão e assim diminuir a qualidade de vida.

Sintomas

A HAS é uma doença silenciosa. Na maioria dos pacientes a hipertensão arterial não tem sintomas, mas quando um indivíduo apresenta um quadro grave ou prolongado e não tratado, podem ocorrer dores de cabeça, vertigens, vômitos, falta de ar, agitação e visão borrada em decorrência de lesões que afetam o cérebro, os olhos, o coração e os rins.

Alterações na pressão arterial também levam a alterações da visão. Alguns indivíduos podem ter insônia e desenvolverem débito de sono, e, conseqüentemente, fadiga. A dor de cabeça, falta de ar e vertigens podem piorar com as condições hipobáricas, portanto, podem comprometer a segurança operacional do voo.

Impacto Médico e Social

Hipertensão Arterial é considerada um dos principais fatores de risco (FR) modificáveis, e um dos mais importantes problemas de saúde pública. A mortalidade por doença cardiovascular (DCV) aumenta progressivamente com a elevação da pressão arterial. Além disso, a doença renal terminal, outra condição frequente na HAS, pode levar o indivíduo a inclusão em programa de diálise.

Como diagnosticar?

É recomendado avaliação médica para exame clínico, incluindo aferição da pressão arterial. O médico poderá solicitar os exames complementares para melhor acompanhamento, orientar e encaminhar ao cardiologista quando necessário – um exame oftalmológico bem realizado também detecta alterações precocemente.

O tratamento precoce e controle da doença evita as complicações. A prática de exercícios físicos (excluídos os atletas de fins de semana), aliada a uma alimentação saudável, que evite alimentos salgados, condimentados, embutidos e o consumo de cafeína, e à gestão de sono e stress, é a melhor arma para evitar a Hipertensão Arterial.

Aos aeronautas, devido à rotina da profissão e dificuldade para seguir todas as recomendações para prevenção, recomenda-se tentar segui-las, pelo menos, nos dias de folga.

Afinal, nossa saúde é uma somatória daquilo que é feito durante a jornada de trabalho com o que é feito nas folgas.