



## Dr. Claudio Ivar Steffens

*"Trabalhe com qualidade de vida."*

Orientações gerais básicas sobre: hipertensão arterial, diabetes, colesterol e triglicerídeos.

### Inimigo Oculto: Hipertensão, Diabetes, Colesterol e Triglicerídeos.

#### HIPERTENSÃO

A Hipertensão é definida como pressão arterial acima de 140/90 mmHg e é considerada grave quando acima de 180/120 mmHg. É uma doença hereditária em 90% dos casos, mas alguns hábitos de vida podem influenciar na evolução da doença:

- Fumo
- Consumo de bebidas alcoólicas
- Obesidade
- Estresse
- Consumo elevado de sal
- Níveis altos do colesterol
- Falta de atividade física

Sintomas costumam aparecer quando ocorre aumento rápido da Pressão Arterial:

- Dores no peito
- Dor de cabeça
- Tonturas
- Zumbidos
- Visão Embaçada
- Sangramento Nasal



Procure o seu médico se tiver esses sintomas e somente ele poderá indicar o melhor tratamento. As principais complicações da Hipertensão Arterial são: Infarto Cardíaco e Derrame Cerebral. Com a medição da Pressão Arterial é possível fazer um controle de como esta evoluindo. Por isso jovens devem medir 2 à 3 vezes ao ano e conforme ficam mais idosos devem medir com maior frequência.

#### DIABETES

Diabetes é uma doença ocasionada pela falta de insulina, que é um hormônio produzido pelo pâncreas. A falta deste hormônio acarreta o aumento de açúcar (glicose) no sangue. Porém esta não é a única causa, pois muitas vezes além da baixa produção de insulina, as células do organismo se tornam resistentes a ação da insulina e não conseguem aproveitar a glicose. A hereditariedade também é outro fator, mais evidente no tipo II, sendo necessário apenas um lado da família para aparecer a doença.

Com o aumento da glicose ocorre inflamação e degeneração de pequenas artérias que podem levar ao infarto (coração), insuficiência renal (rins), deficiência visual (retina), impotência sexual, derrame cerebral (no cérebro) e úlcera (nos pés). Ocorre também degeneração das terminações nervosas provocando quadro conhecido como neuropatia diabética, e o paciente passa a sentir formigamentos principalmente nos pés.



O diabete pode ser do tipo I que inicia, geralmente, na infância ou adolescência, e o tipo II que inicia após aos 40 anos de idade. No tipo I pode ocorrer falência total de pâncreas, neste caso o paciente precisa tomar medicação sempre. No tipo II o pâncreas não consegue produzir a quantidade que o organismo necessita mas, as vezes quando as condições do paciente melhoram (principalmente pela perda de peso) pode haver um reequilíbrio.

A suspeita de diabetes acontece quando o paciente começa a urinar muitas vezes e sentir muita sede. O diagnóstico definitivo é feito através de exames de laboratórios. Em alguns episódios, o paciente pode até entrar em coma sem nunca a doença ter sido diagnosticada, nestes casos o paciente pode apresentar um hálito com cheiro forte chamado hálito cetônico.

Se uma criança apresentar aumento de urina, aumento de sede, começar a ter a visão embaralhada e emagrecer rápido, deve ser levada para consultar, pois pode ser diabetes.

O tratamento da diabetes tem base na dieta específica e uso de insulina, dependendo do grau e complicações. Hoje em dia o tratamento do diabetes facilitou muito com o aparecimento de produtos diet, como refrigerantes, sorvetes, geléias, etc... Ficou um pouco mais fácil conviver com diabetes.

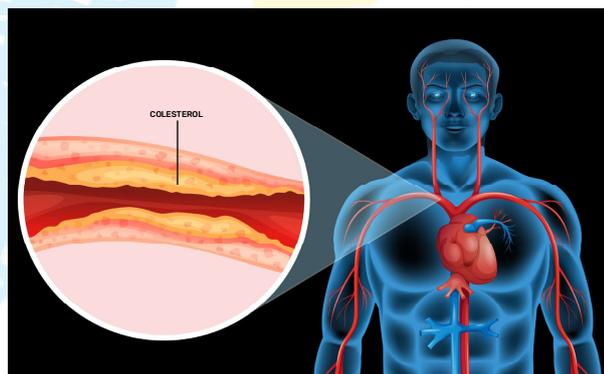
## COLESTEROL

Colesterol é uma gordura necessária para o equilíbrio do organismo, mas o aumento do seu nível é prejudicial e o chamamos de "hipercolesterolemia". Hipercolesterolemia refere-se ao aumento global das formas de colesterol, entre eles o HDL (bom colesterol) e o LDL facilitam o acúmulo de gordura na parede de artérias e veias, formando a placa de ateroma. A placa de aterona é como se fosse ferrugem dentro de um cano impedindo a passagem da água, no nosso caso, do sangue. A placa de aterona impede que o sangue bombeado pelo coração alcance os órgãos, músculos e a própria parede do coração (que também é um órgão).

O sangue é quem leva nutrientes para os órgãos e músculos trabalharem e manterem nosso corpo em funcionamento, entre eles o principal é o oxigênio. Se a artéria está entupida o sangue vai ter dificuldade para passar e o local que deveria estar irrigado sofre com a falta dos nutrientes. Então, se for uma artéria que vai para a perna aparece trombose, se for para o cérebro vai provocar um AVC isquêmico e se for para o coração vai aparecer um enfarto.

Os níveis de colesterol devem ser medidos aos 40 anos de idade, ou antes se houver familiares com doença circulatórias. Se forem detectados níveis altos, medidas devem ser tomadas, principalmente alterações no hábito alimentar, começar a fazer exercícios físicos e tomar medicamento. A dieta alimentar deve evitar gordura de origem animal (leite, queijo, picanha, costela, etc).

Os exercícios físicos devem ser feitos ao menos três vezes por semana e os medicamentos devem seguir as prescrições médicas.



## TRIGLICERÍDEOS

Como o colesterol, também são gorduras encontradas no sangue e têm relação com as doenças coronarianas, mas menos importantes que o HDL e LDL (colesterol). Os níveis no sangue variam mais rapidamente com a ingestão de alimentos gordurosos.

Os níveis de triglicérides acima de 200 necessitam tratamento, principalmente em casos com doenças cardíacas na família, hipertensão, diabetes, tabagismo, sedentarismo e colesterol elevado.

Os triglicéridos são mais sensíveis às dietas do que o colesterol, respondendo melhor e retornando a níveis normais com mais facilidade. Para ter bom resultado, além da diminuição na ingestão de gorduras, deve-se evitar açúcar.

O exercício físico também tem efeito rápido sobre os triglicéides, principalmente os exercícios aeróbicos.

Se o paciente não consegue reduzir os triglicérides com essas medidas, devera ser acrescentada a medicação indicada pelo médico.

Uma boa alimentação é garantia de saúde!

**Lembre-se: Esta é apenas uma cartilha informativa, qualquer dúvida ou sintoma consulte um médico.**