

High Blood Pressure

Blood pressure is the force put on the walls of the blood vessels with each heartbeat. Blood pressure helps move blood through your body.

Taking Your Blood Pressure

Blood pressure is often checked by putting a wide band called a cuff around your upper arm. Air is pumped into the cuff. Your blood pressure is measured as the air is let out of the cuff.

Blood pressure is one number over a second number.

- The top number is higher and is called the systolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart pumps.
- The bottom number is lower and is called the diastolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart rests between beats.

Normal Blood Pressure

Normal blood pressure is 120 over 80 or less. Blood pressure varies from person to person. Each person's blood pressure changes from hour to hour and from day to day.

High Blood Pressure

High blood pressure is also called hypertension. High blood pressure is 140 over 90 or higher. A diagnosis of high blood pressure is not made until your blood pressure is checked several times and it stays high.

The harder it is for blood to flow through your blood vessels, the higher your blood pressure numbers. With high blood pressure, your heart is working harder than normal. High blood pressure can lead to heart attack, stroke, kidney failure, and hardening of the blood vessels.

Pressão arterial alta

A pressão arterial é a pressão exercida pelo sangue nas paredes dos vasos sanguíneos com cada batimento cardíaco. A pressão arterial ajuda o fluxo de sangue pelo corpo.

Como medir a pressão arterial

Geralmente, uma faixa chamada manguito é colocada ao redor do braço para medir a pressão arterial. O manguito é inflado com ar. A pressão arterial será medida conforme o ar for liberado do manguito.

A pressão arterial é composta por dois números.

- O primeiro número é o mais elevado e corresponde à pressão sistólica. É a pressão exercida nos vasos sanguíneos quando o coração bate bombeando o sangue.
- O segundo número é o mais baixo e corresponde à pressão diastólica. É a pressão exercida nos vasos sanguíneos quando o coração repousa entre os batimentos cardíacos.

Pressão arterial normal

A pressão arterial considerada normal é de 120 por 80 ou menos. A pressão arterial varia de pessoa para pessoa e a pressão arterial de uma mesma pessoa também varia de uma hora para outra e de um dia para o outro.

Pressão arterial alta

A pressão arterial alta também é chamada de hipertensão. A pressão arterial de 140 por 90 ou mais é considerada alta. O diagnóstico de pressão alta só pode ser estabelecido depois que a pressão arterial for medida várias vezes e se mantiver alta.

Quanto mais difícil for o fluxo de sangue através dos vasos sanguíneos, mais alta será sua pressão arterial. Com a pressão arterial alta, o esforço do coração é maior do que o normal. A pressão alta pode provocar um ataque cardíaco, AVC, insuficiência renal e endurecimento dos vasos sanguíneos.

Signs of High Blood Pressure

The only way to know if you have high blood pressure is to have it checked. Most people do not have any signs. Some people may have a headache or blurred vision.

Your Care

Blood pressure control is very important. If you have high blood pressure you should:

- Check your blood pressure often. Call your doctor if your blood pressure stays high.
- See your doctor as scheduled.
- Take your blood pressure medicine as ordered by your doctor.
- Take your medicine even if you feel well or your blood pressure is normal.
- Lose weight if you are overweight.
- Limit salt in your food and drinks.
- Avoid alcohol.
- Stop smoking or tobacco use.
- Exercise most every day.
- Reduce stress.
- Practice relaxation daily.

Call 911 **right away** if you have:

- A severe headache
- Vision changes
- Chest pain, pressure or tightness that is not better with nitroglycerin
- Have a hard time breathing or get short of breath
- Sudden numbness, tingling or weakness in the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble understanding or trouble speaking
- Trouble swallowing

Sinais de pressão alta

A única maneira de saber se você tem pressão alta é medindo a pressão. A maioria das pessoas não apresenta sinais. Algumas pessoas podem ter dor de cabeça ou visão turva.

Seu tratamento

O controle da pressão arterial é muito importante. Se você tem pressão alta, você deve:

- Medir a pressão arterial freqüentemente e entrar em contato com seu médico se a pressão se mantiver alta.
- Comparecer às consultas agendadas.
- Tomar o medicamento para pressão alta conforme as instruções do médico.
- Tomar o medicamento mesmo se você se sentir bem ou se a pressão arterial estiver normal.
- Perder peso, se você estiver acima do peso.
- Restringir o consumo de sal em alimentos e bebidas.
- Evitar bebidas alcoólicas.
- Parar de fumar ou de usar tabaco
- Fazer exercícios, de preferência todos os dias.
- Reduzir o estresse.
- Praticar técnicas de relaxamento todos os dias.

Ligue para 911 **imediatamente** se você apresentar algum dos seguintes sintomas:

- Dor de cabeça forte
- Alterações visuais
- Dor, pressão ou aperto no peito que não melhoram com nitroglicerina
- Dificuldade para respirar ou falta de ar
- Dormência, formigamento ou fraqueza repentina na face, no braço ou na perna
- Confusão repentina, dificuldade para compreender ou falar
- Dificuldade para engolir

7/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.