Tensão Arterial e Doença Renal Crónica

Traduzido e adaptado com a autorização da

Kidney Health Australia

O que é a tensão ou pressão arterial?

A tensão arterial é um termo que designa a pressão que o sangue exerce nas artérias ao ser bombeado pelo coração para o resto do corpo. A tensão arterial não é sempre a mesma, pois altera-se para cumprir as exigências do organismo. Geralmente, atinge os seus máximos quando se pratica exercício físico e os mínimos durante o sono. Também pode subir devido a fatores como a ansiedade, a excitação, a atividade física ou mental ou o nervosismo.

Como se mede a tensão arterial?

Geralmente, a tensão arterial mede-se colocando uma braçadeira insuflável em volta do braço. O resultado expressa-se com dois valores, por exemplo, 140/90 mm Hg.

O número mais elevado indica a pressão nas artérias quando o coração bombeia o sangue a cada batimento cardíaco e chama-se tensão arterial sistólica. O número mais baixo indica a pressão que o sangue exerce quando o coração relaxa entre cada batimento cardíaco e chama-se tensão arterial diastólica.

O que é uma tensão arterial normal?

Não existe uma definição rígida do que é uma tensão arterial normal. Regra geral, se sofrer de doença renal crónica, recomenda-se que a tensão arterial se mantenha abaixo dos 140/90 mm Hg. Se tiver diabetes ou albumina na urina (albuminúria), recomenda-se que a tensão arterial se mantenha abaixo dos 130/80 mm Hg.

Como saber se a tensão arterial está elevada?

Algumas pessoas têm sintomas como dores de cabeça, tonturas, sangramento no nariz, mas a tensão arterial elevada nem sempre dá sintomas. Muitas vezes, a hipertensão arterial é diagnosticada de forma acidental. A única forma de saber se a tensão arterial está elevada é através de medições regulares em consultas com o seu médico.

Uma leitura elevada significa que se sofre de hipertensão arterial?

Uma única leitura elevada não é suficiente para fazer um diagnóstico de hipertensão arterial. Precisa de ter uma sucessão de leituras elevadas, feitas em dias diferentes e em horários diferentes, para ser possível confirmar a existência de hipertensão arterial.

Por que a tensão arterial é importante?

Se a tensão arterial não estiver controlada e se mantiver elevada, pode danificar os vasos que levam o sangue aos órgãos internos. A hipertensão arterial é um fator de risco importante para a doença coronária, a trombose cerebral, a insuficiência cardíaca, a doença vascular periférica e a doença renal.

APIR
Associação Portuguesa de
Insuficientes Renais

A tensão arterial está relacionada com a função renal?

A tensão arterial está intimamente relacionada com a função renal. A tensão arterial elevada pode causar lesões renais e as lesões renais podem causar tensão arterial elevada.

A hipertensão arterial danifica os vasos sanguíneos do rim, tornando-os mais espessos e estreitos.
Uma tensão arterial não controlada pode levar à insuficiência renal.

Os rins não saudáveis libertam maiores quantidades de renina (hormona que controla a tensão arterial), o que aumenta a tensão arterial. Se sofre de doença renal, a retenção de sal e de líquidos também pode causar um aumento da tensão arterial.

Formas de reduzir o risco

- **Reduza o consumo de sal.**
- **Faça exercício físico regularmente.**
- **Procure reduzir os níveis de stress.**
- **Não fume. Para informações sobre como deixar de fumar consulte o site http://www.dgs.pt/respire-bem1.aspx.**
- **Avalie a função renal anualmente, através de análises ao sangue e à urina e da medição da sua tensão arterial.**
- **Limite o seu consumo de álcool a duas bebidas standard por dia.**
- **Procure manter um peso saudável.**
- **Mantenha níveis saudáveis de colesterol.**

Medicação para a hipertensão arterial

Muitas pessoas com tensão arterial alta necessitam de tomar medicação. Por vezes, são mesmo necessários três ou quatro medicamentos diferentes para controlar a hipertensão arterial. É importante que tome a medicação exatamente como foi recomendado pelo seu médico.

Não deixe de a tomar ou altere a sua dose sem falar primeiro com o seu médico ou farmacêutico.

Procure trabalhar em conjunto com o seu médico para garantir que a sua tensão arterial está controlada. É importante que se lembre que a hipertensão arterial tem tratamento.

Para mais informações sobre a saúde dos rins ou do sistema urinário, consulte o nosso site em **apir.org.pt**, onde poderá aceder a materiais informativos gratuitos. Este folheto pretende ser uma introdução geral a este tópico e não deverá substituir os conselhos do seu médico ou profissional de saúde. A APIR reconhece que cada experiência é individual e que existem variantes no tratamento devido a circunstâncias pessoais ou outras. Se necessitar de informações adicionais, consulte sempre o seu médico ou profissional de saúde.

A APIR expressa um sincero agradecimento à **Kidney Health Australia** pela disponibilização dos seus recursos de informação e formação e ao **Dr. Miguel Leal** pela revisão dos conteúdos traduzidos.

Abril 2017

Tradução: Marta Campos | **Revisão:** Dr. Miguel Leal | **Design gráfico:** Sónia Cartaxeiro