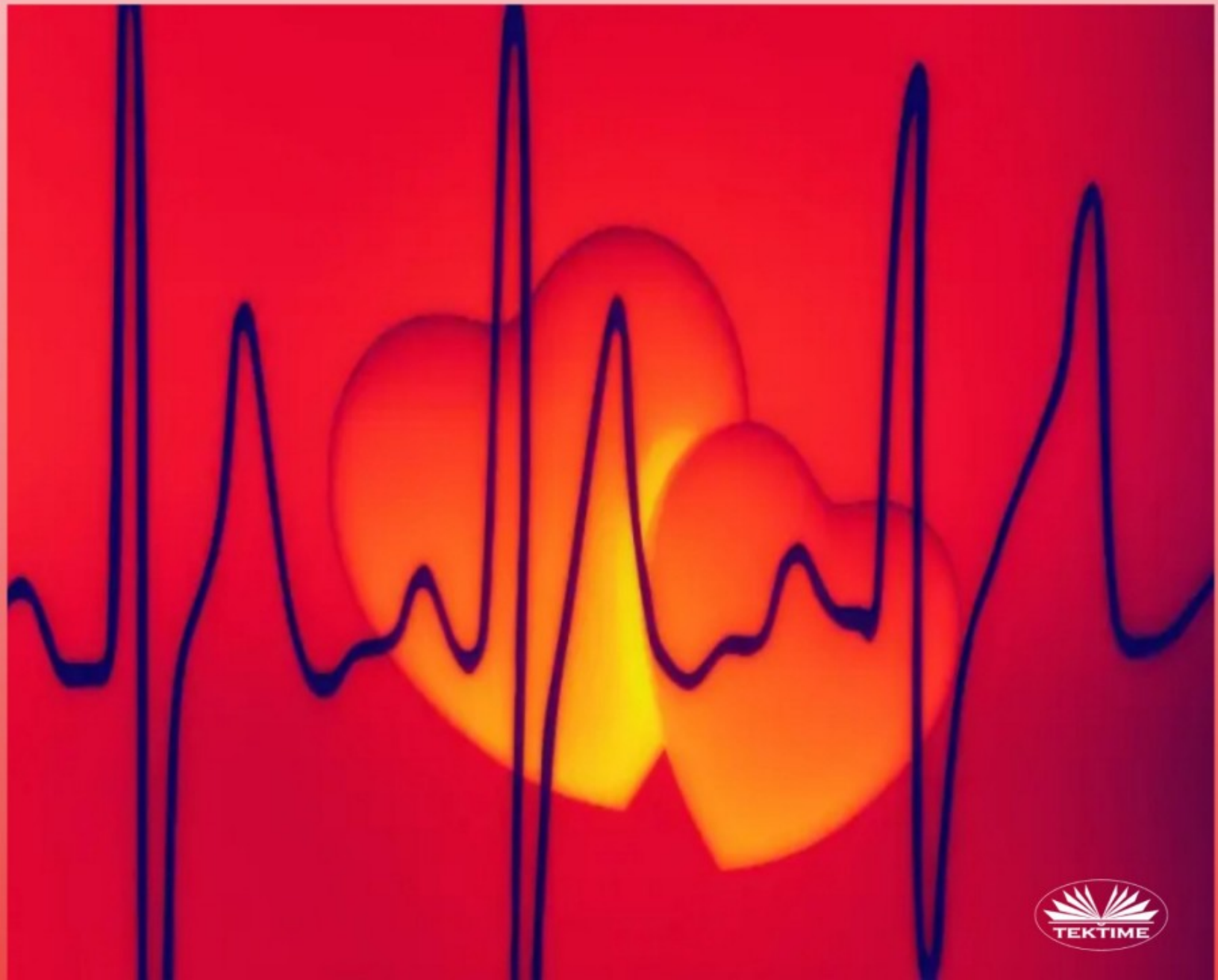


Pressão Arterial

Alguma ajuda...

Owen Jones



Índice

Pressão Arterial

Olá! Obrigado por adquirir esse o livro “Pressão Arterial: alguma ajuda...”.

Por que desenvolvemos hipertensão?

Medicamentos para a pressão arterial

Cinco dicas sobre saúde e doenças

Amoras – Superfrutas?

Pressão arterial diastólica e sistólica

3 sopas que reduzem a pressão sanguínea

Óleos essenciais

O controle da pressão arterial é também um controle da saúde

Comprando o monitor de pressão arterial caseiro ideal

Hipertensão em adolescentes

Como fazer uma massagem relaxante?

Como o exercício pode ajudar a controlar a sua pressão arterial?

Como manter sua resolução de perder peso?

Monitorando sua pressão arterial em casa

Soluções caseiras para o estresse e a ansiedade

Como se preparar para fazer meditação

Como os medicamentos podem te ajudar a parar de fumar

Facebook: AngunJones

Por que desenvolvemos hipertensão?

Parece que todos quando chegam perto dos quarenta anos passam por problemas relacionados à pressão sanguínea. Existe uma coisa chamada pressão baixa (hipotensão), mas a grande dificuldade da sociedade ocidental nos últimos vinte e cinco/trinta anos é a pressão alta, também conhecida como hipertensão no jargão médico.

A hipertensão é uma condição médica perigosa que pode matar se não tratada, e que, frequentemente, é uma indicação de um estilo de vida pobre. Sendo assim, é possível evitar essa condição fazendo apenas algumas mudanças no estilo de vida. Essa tomada de posição deve ser feita logo que possível, pois as mudanças são sensíveis, e o organismo jovem pode ser mais resistente que o organismo envelhecido. Portanto, é uma boa ideia ficar de olho em sua pressão sanguínea a partir dos trinta anos.

Idade e etnia são fatores importantes para a hipertensão, e nesses casos, não há muito que se possa fazer, mas os outros fatores são benéficos para todos, já que envolvem levar um estilo de vida mais saudável.

A obesidade é um fator importante para o surgimento da hipertensão. O motivo é evidente – se você apresenta sobrepeso, elimine o peso em excesso. Apenas alguns quilos pode reduzir significativamente sua pressão arterial.

O sedentarismo é outro grande fator para a hipertensão e, claro, está ligado à obesidade. Assim, você pode matar dois coelhos com uma só cajadada se exercitando e emagrecendo. A ingestão de grandes quantidades de sódio (sal de cozinha) é outro fator de risco, o que dobra as chances de hipertensão.

Ao tentar emagrecer a fim de reduzir a hipertensão, também reduza a ingestão de sódio nas refeições diárias. Existem inúmeras receitas de refeição com baixo teor de sódio disponíveis na internet, e uma vez que você comece a reduzir o sódio por uma semana, se perguntará o motivo de ter sempre consumido tanto sal.

O sal está presente naturalmente mais em alguns alimentos que outros, então, é preciso ter orientação no início. Não adicionar sal ou açúcar ao alimento ou bebida já é um bom começo. Comer mais frutas e vegetais frescos é outra coisa óbvia a se fazer. Tente evitar alimentos enlatados, pois geralmente o sal é usado para ressaltar o sabor desses alimentos e conservar alimentos baratos em latas.

O fumo não é uma coisa legal para você. Todos sabemos disso; além do que ele aumenta a pressão sanguínea, juntamente com o consumo frequente de álcool. Esses são fatores problemáticos que devem ser encarados, pelo menos, reduzidos.

Estresse, medo, raiva, preocupação e insônia também são fatores que causam hipertensão, e é fácil perceber que todos estão correlacionados. Sabe-se que exercícios físicos reduzem o estresse, portanto, trazendo um triplo benefício. Se você sofre de estresse, a meditação ou ioga também podem te ajudar.

Resumindo, é possível fazer alguma coisa a respeito de sua hipertensão. Algumas das mudanças são simples, e agir nessas três frentes trará um grande impacto e, talvez, possibilitará te manter longe dos medicamentos pelo resto de sua vida.

Medicamentos para a pressão arterial

Se você sofre de pressão alta, também chamada de hipertensão, e não conseguiu controlar a situação através de modificações no seu estilo de vida, então é quase certo de que precisará usar medicamentos de controle da pressão arterial. Esses medicamentos são vitais para manter distante esse “assassino silencioso”.

Portanto, é igualmente importante tomar os remédios regularmente, conforme recomendação médica, para que a pressão arterial não aumente de novo nas 24 horas que você deixar de tomar o medicamento.

Então, como não esquecer os horários de tomar o medicamento prescrito pelo médico? Para alguns que não têm boa memória pode ser complicado, ou aqueles muito ocupados ou que têm muitos remédios para tomar. Algumas pessoas compram caixinhas de medicamentos com numeração do 1 a 31 em diversos compartimentos, para que percebam se deixaram de tomar o medicamento em determinado dia. Esse artifício funciona bem com a maioria das pessoas.

Outros guardam seus remédios no armário do banheiro, perto da escova de dentes, de forma que não deixem de ver os medicamentos de pressão. Também é aconselhável tomar os remédios sempre no mesmo horário.

Contudo, alguns medicamentos devem ser tomados durante ou após as refeições a fim de reduzir problemas estomacais ou porque são mais facilmente solúveis em gordura. Portanto, tudo bem se você escovar os dentes após o café da manhã. Do contrário, você pode deixar seus remédios perto de onde você normalmente costuma fazer suas refeições, de forma que possa tomá-los durante o ou após as mesmas.

A regularidade ou rotina é o melhor método para se lembrar de tomar os seus comprimidos. Mesmo depois de um curto período de tempo, você os alcançará automaticamente como os cães de Pavlov, ao fazer a atividade que desencadeia a ingestão dos comprimidos. Eu trabalho em casa, então qualquer remédio que eu tenha que tomar, eu mantenho perto do computador para que eu tome com café assim que eu começar a trabalhar.

Isso é legal quando você trabalha em casa, mas não é uma ideia boa deixar sua caixa de medicamentos no escritório e outra em casa. Corre o risco de você tomar duas vezes o mesmo remédio, caso fique em dúvida se tomou. Mas tomar o remédio tardiamente é melhor do que deixar de tomá-lo.

Eu não tenho uma caixinha de remédios, então Eu apenas escrevo a data em que a pílula deve ser tomada no verso do papel alumínio com uma caneta hidrográfica para que eu possa ver sem esforço de onde eu estiver.

Tente associar a ingestão de seus comprimidos a uma ação ou torne isso parte de outra ação. or exemplo, se você mantém um diário, faça questão de colocar uma marca todos os dias para mostrar que você tomou seus comprimidos e guarde os comprimidos ao lado do diário. Se as tiras de comprimidos forem pequenas, você pode mantê-las com seu dinheiro - literalmente com seu dinheiro, para que você as observe várias vezes ao dia.

Se você usa um computador todos os dias, pode facilmente (muito facilmente mesmo) configurar um lembrete diário no Outlook ou em algum outro organizador eletrônico para informá-lo todos os dias por *pop-up* para tomar sua medicação de pressão arterial.

You've Just Finished your Free Sample

Enjoyed the preview?

Buy: <http://www.ebooks2go.com>