



[Sumário](#) | [Editorial](#) | [Novidade](#) | [Tendência](#) | [Gestão](#) | [Empregabilidade](#) | [Tecnologia](#) | [Resp. Sócio-Ambiental](#) | [Ensino](#) | [Cultura](#) | [Saúde](#) | [Especial XV Conamerco](#)



10 SAÚDE

Cuidados com o coração

O infarto mata cerca de 17 milhões de pessoas por ano no mundo, 300 mil delas no Brasil. A incidência do mal está associada a maus hábitos alimentares, sedentarismo e estresse.

As paredes das artérias podem ser lesadas por diversos fatores, como hipertensão, tabagismo, diabetes, um aminoácido chamado homocisteína, depressão, obesidade, colesterol (LDL) alto e bactérias como a clamídia. Sobre as lesões forma-se uma placa gordurosa envolta por fibras. Uma inflamação no local pode desencadear um rompimento da placa, levando à formação de coágulos que bloqueiam a passagem do sangue (trombose).

Se a obstrução das artérias for parcial, surge a dor no peito (angina pectoris). Na área em que o sangue não chega, as células cardíacas começam a morrer por falta de abastecimento de nutrientes e oxigênio trazidos pela circulação, até a obstrução total da artéria, causando o infarto. O primeiro sinal de alerta pode ser o aumento do colesterol no sangue. Nas mulheres, o uso de pílulas anticoncepcionais pode agravar os riscos.

Hipertensão

Os hipertensos estão mais predispostos a infartos. Em geral, o paciente não sente nada, mas alguns sintomas podem denunciar a doença, como dor de cabeça constante, tensão, zumbidos nos ouvidos e dificuldades de respiração. A pressão arterial é expressa por dois valores: a sistólica (durante a contração do coração) e a diastólica (durante o relaxamento do coração). São consideradas hipertensas pessoas com pressão acima de 14 x 9. As causas da pressão alta variam de herança genética a fatores ambientais e habituais, como excesso de sal na alimentação, vida sedentária, abuso de bebida alcoólica, estresse, obesidade, cigarro e níveis elevados de gordura no sangue.

Nos 30 minutos que antecedem a medição da pressão, deve-se evitar fazer esforço físico intenso, beber álcool ou café, comer e fumar. Nos cinco minutos antecedentes, deve-se esvaziar a bexiga e repousar em ambiente calmo. Durante a medição, deve-se manter o tronco recostado, evitar falar, ficar com as pernas relaxadas e descruzadas.

Para quem quer se cuidar:

- ♥ praticar exercícios, sob orientação médica;
- ♥ não fumar e evitar o excesso de álcool;
- ♥ controlar a pressão arterial, o peso e o colesterol;
- ♥ fazer avaliação médica regularmente, mesmo com ausência de sintomas – após os 35 anos, no mínimo duas vezes / ano;
- ♥ seguir uma dieta adequada e balanceada, reduzindo o consumo de gorduras animais e açúcares;
- ♥ aliviar as tensões emocionais:
 - ♥ evite se apressar e tentar fazer tudo ao mesmo tempo agora;
 - ♥ não pense em problemas durante as refeições e coma devagar;
 - ♥ tenha passatempos e pratique esportes;
 - ♥ tire férias regularmente;
 - ♥ repouse o suficiente;

- ♥ desabafe e descubra maneiras saudáveis de lidar com a raiva;
- ♥ não se impaciente demais;
- ♥ rir é um ótimo preventivo – relaxe e aproveite!

Fonte de consulta: Folha de São Paulo *Unicor - São Paulo

Saiba mais:

 <http://www.cardiol.br>

[Indique esta Matéria](#) | [Comente esta Matéria](#)

[Sumário](#) | [Editorial](#) | [Novidade](#) | [Tendência](#) | [Gestão](#) | [Empregabilidade](#) | [Tecnologia](#) | [Resp. Sócio-Ambiental](#) | [Ensino](#) | [Cultura](#) | [Saúde](#) | [Especial XV](#)
[Conamerco](#)

 [Página anterior](#)  [Imprimir](#)  [Salvar](#)

Revista Digital Ágora Administração - Ano II - Número 04 - 1º Trimestre de 2008

Saúde