

i Nesta edição:

Hipertensão atinge 23% dos brasileiros

Doenças crônicas são maior causa de mortes no mundo

Dica de saúde

Dica de saúde

Cravo contra o mau hálito

O cravo, por sua ação bactericida, acaba com o mau cheiro da boca provocado pelo acúmulo de microorganismos.

- Ferva 1 copo de água e despeje sobre 1 cravo da Índia;
- Deixar em infusão (tampado) por aproximadamente 15 minutos,
- Deixar resfriar e fazer bochechos após escovar os dentes.

Hipertensão atinge 23% dos brasileiros

Pesquisa feita pelo Ministério da Saúde mostra que 23% da população tem hipertensão, uma doença crônica que se não for tratada pode levar ao derrame, insuficiência renal ou problemas cardiovasculares.

A pesquisa mostra que o menor índice de hipertensão nas capitais está em Palmas com 13,8% dos hipertensos; e o maior percentual, 29,2%, foi registrado no Rio de Janeiro. Já em São Paulo o índice é de 22,9%.

Em números gerais, a doença atinge 8% da população com idade entre 18 e 24 anos; e 50% com 55 anos ou

mais. Entre sexos, o índice de hipertensão é maior entre mulheres (34,8%) do que em homens (20,7%).

Informações sobre a doença: Hipertensão é o aumento na contração das paredes das artérias, o que acaba levando a uma maior pressão durante a passagem do sangue. São consideradas hipertensas pessoas com pressão arterial igual ou superior a 14 por 9 (140 mmHg x 90mmHg).

Sintomas: A doença é conhecida como mal silencioso, pois não há sintomas (só provoca sintomas em fases muito avançadas ou quan-

do a pressão arterial aumenta de forma abrupta e exagerada).

Fatores de risco para a doença: Fumo, sedentarismo, abuso de bebida alcoólica, obesidade, consumo de sal em excesso, pessoas que têm hipertensos na família, diabéticos.

Riscos da hipertensão: Derrame, paralisção dos rins, doenças cardíacas, lesões nas artérias, problemas na visão.

Cuidados: Medir rotineiramente a pressão, reduzir a ingestão de sal, praticar exercícios físicos com frequência e manter o peso controlado. Fonte: Estado de S.Paulo

Doenças crônicas são maior causa de mortes no mundo

Segundo a OMS, doenças crônicas são doenças de longa duração e, geralmente, de progressão lenta; entre elas estão o câncer, as doenças cardiovasculares (como o ataque cardíaco e derrame), as doenças respiratórias crônicas (como a asma e doença pulmonar obstrutiva crônica - DPOC) e o diabetes.

Estas doenças são as principais responsáveis pelas mortes do mundo, representando mais de 60% do total das mortes; e são uma ameaça maior do que doenças infecciosas

como malária, HIV e tuberculose, mesmo em países pobres.

A OMS afirma que cerca de 80% das mortes por doenças crônicas aconteceram em países de baixa renda e em desenvolvimento.

O maior fator de risco para essas doenças é o tabagismo, que mata cerca de 6 milhões de pessoas por ano (incluindo fumantes passivos). Até 2030, esse número poderá aumentar para 8 milhões, o que corresponderá a 10% de todas as mortes no mundo.

A OMS afirma que cerca de 3 milhões de pessoas morrem anualmente por falta de atividade física, 2,8 milhões, por causa da obesidade e 2,5 milhões, pelo alto consumo de álcool.

Caso os principais fatores de risco para doenças crônicas fossem eliminados, aproximadamente três quartos de doenças cardíacas e diabetes tipo 2 seriam prevenidos; e aproximadamente 40% da incidência de câncer seria prevenido.

Fonte: OMS e Folha de S.Paulo

