



La tua salute ci sta a CUORE

LIBRETTO INFORMATIVO EDUCATIVO
A CURA DEL PERSONALE MEDICO E
INFERMIERISTICO DELL'U.O.C CARDIOLOGIA,
CASTELFRANCO VENETO



COS' È IL CUORE?

Il cuore è un muscolo grande come il nostro pugno che batte senza sosta per fornire al corpo sangue ricco di ossigeno. Ad ogni battito il cuore contraendosi spinge il sangue attraverso le quattro cavità in cui è diviso.

Anche il tessuto del cuore ha bisogno di ricevere sangue e ossigeno per svolgere le sue funzioni e questo è possibile grazie all'arteria coronaria destra e sinistra che con le loro diramazioni circondano il cuore.

All'interno del cuore ci sono alcune strutture chiamate valvole (mitralica, tricuspide, aortica e polmonare), che con il loro meccanismo di apertura e chiusura permettono al sangue di procedere in un'unica direzione.

Esiste un'altra importante struttura all'interno del cuore: l'impianto elettrico. L'impulso elettrico viene generato da una piccola struttura che funziona come un generatore che manda degli impulsi elettrici a tutto il cuore. Il rallentamento o l'interruzione della trasmissione dell'impulso causa vari gradi di blocco cardiaco.

COSA HO AVUTO?

ANGINA: Un attacco di angina è dovuto ad una transitoria diminuzione di flusso sanguigno attraverso le arterie coronarie del cuore, per cui la quantità di ossigeno che arriva al muscolo cardiaco è insufficiente. Si presenta come dolore o costrizione generalmente localizzato al petto ma che

può propagarsi al braccio sinistro, spalle, mandibola. Il dolore può essere accompagnato da sudorazione e altri sintomi. Può insorgere sia a riposo che durante uno sforzo e la sua durata è variabile.

INFARTO MIOCARDICO ACUTO: I sintomi sono gli stessi dell'angina, ma il dolore è più prolungato ed intenso e talvolta può essere associato a difficoltà respiratoria e sudorazione. Per infarto si intende la morte di una porzione di muscolo cardiaco dovuto alla chiusura di un'arteria coronaria da parte di un trombo.

ARITMIE: Sono tutte quelle condizioni in cui viene alterato il normale ritmo cardiaco. Esistono molti tipi di aritmie alcune delle quali necessitano di un intervento infermieristico e medico immediato; alcune aritmie invece possono essere trattate o controllate con i farmaci.

SCOMPENSO CARDIACO: È l'incapacità da parte del cuore di pompare e fare circolare il sangue nell'organismo. Ciò provoca un accumulo di liquidi nei tessuti e negli organi. La sintomatologia è caratterizzata da mancanza di respiro a volte tale da rendere impossibile la posizione distesa, accompagnata da facile stancabilità, gonfiore agli arti. Quando i liquidi si accumulano all'interno dei polmoni lo scompenso degenera in edema polmonare acuto.

FATTORI DI RISCHIO DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

FUMO: il fumo danneggia le pareti delle arterie. Il colesterolo è così attratto dalle zone danneggiate da formare una placca.

Il fumo inoltre causa spasmo, cioè una contrazione dei muscoli delle arterie provocando una riduzione del flusso sanguigno al cuore. Chi continua a fumare dopo un infarto ha una mortalità di 3 volte superiore rispetto ad un non fumatore.

COLESTEROLO: Il colesterolo è una sostanza grassa che circola nel sangue. Esso può determinare la formazione di depositi di grasso (placca) ed il restringimento dei vasi sanguigni. Il colesterolo può essere di 2 tipi: LDL o “colesterolo cattivo” che causa la placca e HDL o “colesterolo buono” che invece facilita l’eliminazione del colesterolo cattivo nel sangue. Un elevato quantitativo di LDL nel sangue aumenta il rischio di malattie cardiache.

Dopo il ricovero per malattia coronarica il colesterolo LDL (cattivo) dovrebbe essere inferiore a 70 mg/dl.

IPERTENSIONE ARTERIOSA: Si verifica quando il sangue scorre con troppa forza contro le pareti dei vasi danneggiandone il rivestimento interno. Ciò facilita la formazione di placche all’interno delle arterie. Inoltre il cuore per spingere il sangue nei vasi ad alta pressione deve lavorare di più e con l’andare del tempo tenderà ad ingrossarsi diventando meno efficiente.

DIABETE: In queste persone le pareti delle arterie possono essere danneggiate più facilmente dall’arteriosclerosi.

SOVRAPPESO: Nelle persone obese il cuore deve lavorare di più ed il rischio di infarto aumenta.

VITA SEDENTARIA: le persone sedentarie sono colpite maggiormente dall’infarto rispetto a quelle attive.

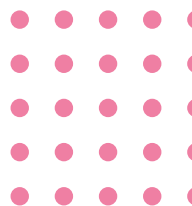
STRESS: fa aumentare la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca con conseguente danno al rivestimento interno delle arterie.

EREDITARIETÀ: Soprattutto se associata ad uno o più fattori di rischio sopraelencati.

NUOVO STILE DI VITA

DIETA

- scelga alimenti con basso contenuto di grassi e colesterolo
- riduca l’apporto di sale nella sua dieta perché favorisce la ritenzione di liquidi e l’ipertensione
- riduca gli zuccheri raffinati per poter controllare meglio il suo peso
- aggiunga nella sua dieta una maggiore quantità di alimenti ricchi di fibre perché, accelerando il transito intestinale, permettono di ridurre l’assorbimento del colesterolo nel sangue
- tenga sotto controllo il suo peso corporeo ed avverta il medico in caso di aumento di peso rapido ed ingiustificato
- dopo i pasti principali riposi almeno un’ora prima di iniziare qualsiasi attività



- se le fa piacere può bere un bicchiere di vino a pasto e due tazzine di caffè al giorno (da evitare se lei soffre di aritmie).

FUMO

Smettere di fumare!

ESERCIZIO FISICO

- cercate di praticare un pò di attività fisica regolare, per esempio iniziando con brevi passeggiate, senza sforzi eccessivi che potrebbero risultare dannosi.
- l'attività sessuale con il partner abituale può essere ripresa dopo circa 2 settimane dall'infarto, non è consigliabile prima in quanto il rapporto sessuale presuppone comunque uno sforzo corrispondente alla salita di due rampe di scale. Si deve inoltre tenere presente che l'ansia ed alcuni farmaci possono avere effetti sul desiderio e sulla prestazione sessuale.
- nella maggior parte dei casi la ripresa dell'attività lavorativa può avvenire dopo 2/3 settimane dall'infarto per i lavori sedentari e dopo un mese per i lavori manuali.
- qualora l'attività lavorativa comporti un'attività fisica particolarmente intensa, la ripresa del lavoro andrà discussa con il cardiologo.

- non affrontare un viaggio faticoso prima di tre mesi dall'infarto.

FARMACI

- è importante conoscere le medicine che sta assumendo, i rispettivi dosaggi, a cosa servono e come vanno assunti.
- non interrompere o cambiare mai medicinali senza aver consultato il medico.
- in caso di ricovero o di visita specialistica portare sempre con sé la terapia in atto.

ALTRI CONSIGLI UTILI

- eviti i pasti troppo abbondanti, il freddo, il caldo eccessivo, gli sforzi, la fatica.
- non cada in depressione, faccia tesoro di questa esperienza, per quanto sgradevole, ed impari a rispettare di più se stesso e il suo corpo.
- eviti situazioni stressanti trovando il tempo per rilassarsi un po' tutti i giorni.
- tenga sotto controllo la pressione arteriosa (per es: una volta a settimana), prenda nota dei valori e faccia presente al medico qualora trovasse dei risultati al di sotto o al di sopra della norma.



ATTENZIONE

Il documento è stato elaborato da un gruppo multiprofessionale dell'unità Operativa e dall'Ufficio Relazioni con il pubblico. *Aggiornamento Settembre 2023.*