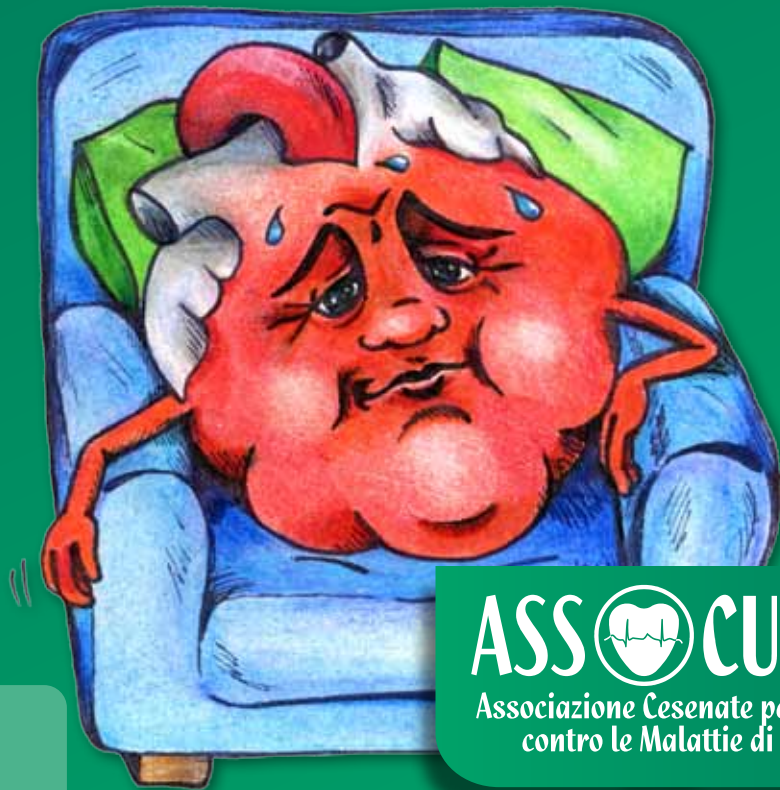


LO SCOMPENSO **CARDIACO**

RICONOSCERLO E CURARLO



ASS  **CUORE**

Associazione Cesenate per la lotta
contro le Malattie di Cuore

IL CUORE

Il cuore è un muscolo in grado di pompare il sangue in tutto il corpo attraverso le arterie e le vene. La parte sinistra del cuore pompa il sangue ai vari organi, agli arti ed al cervello, la parte destra del cuore invece fornisce il sangue ai polmoni dove riceve l'ossigeno.



CHE COS'È

LO SCOMPENSO CARDIACO

Lo scompenso cardiaco è una condizione in cui il cuore non è più in grado di pompare il sangue in maniera adeguata alle richieste dell'organismo. Una minore quantità di sangue circolante comporta una minore disponibilità di ossigeno per i vari organi per cui compaiono i sintomi dello scompenso cardiaco.



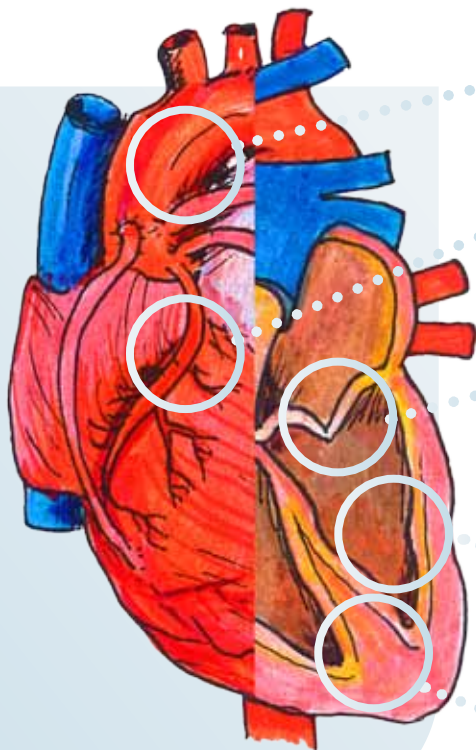
EPIDEMIOLOGIA

Lo scompenso cardiaco è una malattia grave e sempre più diffusa nel mondo occidentale.

LE CAUSE

Molte malattie cardiache, anche diverse tra loro, portano nel tempo ad un quadro comune di scompenso cardiaco cronico.

LE PRINCIPALI CAUSE



Ipertensione arteriosa

aumento della pressione arteriosa

Malattia delle coronarie

malattia delle arterie che portano il sangue al cuore

Malattie valvolari

malattia di una o più delle quattro valvole cardiache

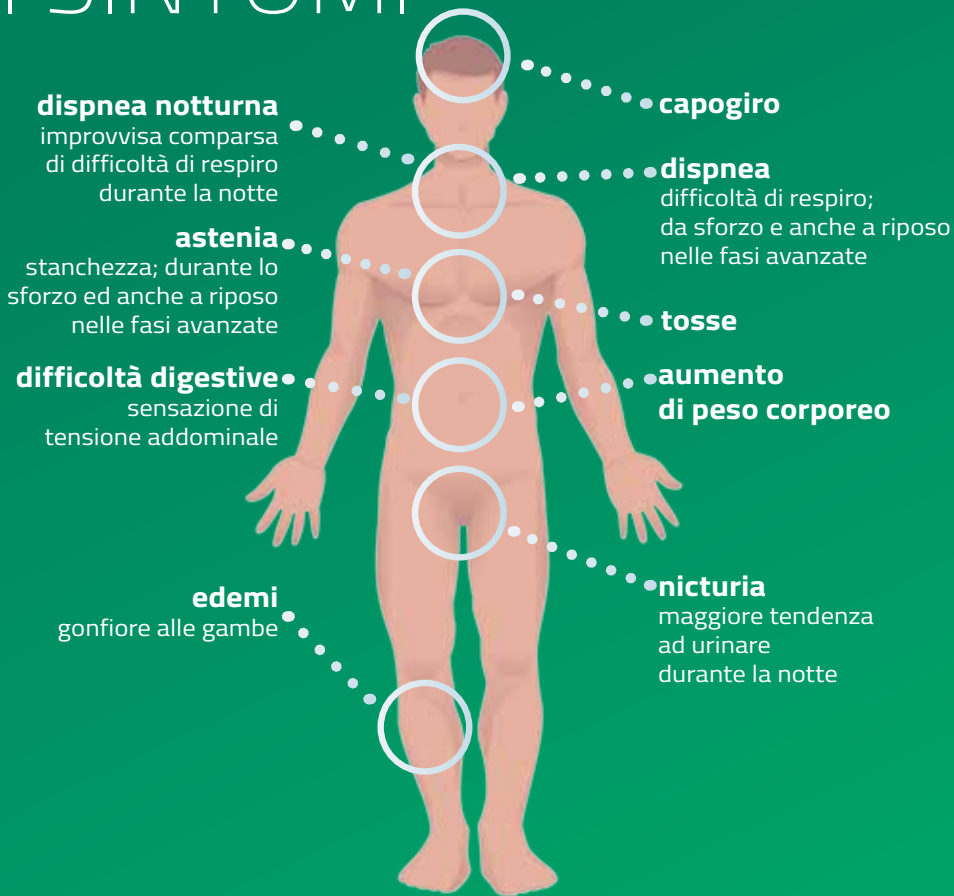
Aritmie

alterazioni patologiche del battito cardiaco

Cardiomiopatie

malattie del muscolo cardiaco

I SINTOMI



GRAVITÀ DELLO SCOMPENSO

7



CLASSE NYHA I

nessuna limitazione alle normali attività quotidiane



CLASSE NYHA II

lieve limitazione alle normali attività quotidiane



CLASSE NYHA III

moderata limitazione alle normali attività quotidiane



CLASSE NYHA IV

severa limitazione alle normali attività quotidiane con sintomi anche a riposo

DIAGNOSI



Visita Cardiologica

Valutazione del paziente e dei suoi sintomi.



Radiografia al Torace

Evidenzia le dimensioni del cuore e l'eventuale presenza di liquidi nei polmoni.



ECG

Elettrocardiogramma:
registra l'attività elettrica del cuore.



Ecocardiogramma

Ecografia del cuore: studia le dimensioni e la morfologia delle cavità cardiache, la forza di contrazione del cuore, le valvole cardiache.



Analisi del Sangue

Analisi del sangue; in particolare il BNP (un ormone che aumenta in presenza di scompenso cardiaco).

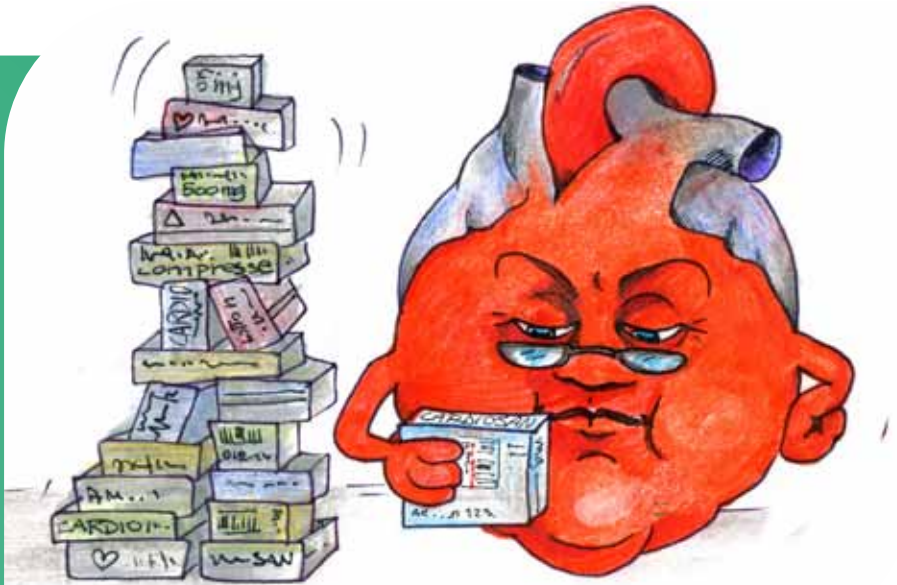
Controllare inoltre emocromo, creatinina, sodio, potassio, glicemia ed emoglobina glicata, colesterolo e trigliceridi, esame urine, ormoni tiroidei.



Coronarografia

E' una procedura invasiva che consiste nel visualizzare le coronarie (arterie del cuore) con un catetere (inserito attraverso l'arteria del braccio o della gamba) e il mezzo di contrasto.

E' indicata quando c'è il sospetto che la causa dello scompenso cardiaco sia la malattia delle arterie coronarie.



FARMACI



DIURETICI

(es. Lasix, Furosemide, Zaroxolyn, Moduretic, Diuresix, Toradiur...)

Aumentano la quantità di urina promuovendo l'eliminazione di acqua e sale dall'organismo. Riducono la difficoltà di respiro, il gonfiore alle gambe e la tensione addominale.

La dose del diuretico va modificata in base ai sintomi del paziente ed al peso corporeo.

NB: è importante imparare ad autogestirsi la dose di diuretico (da aumentare se aumenta la difficoltà di respiro, se aumenta il peso corporeo di 2-3 Kg in pochi giorni, se aumenta il gonfiore alle gambe o all'addome o se si riduce la quantità di urina in una giornata).

La dose di diuretico del mattino è più efficace se viene assunta rimanendo poi distesi a letto per circa un'ora.

Da ricordare che i diuretici possono ridurre la pressione arteriosa, possono ridurre il potassio nel sangue (provocando aritmie o sintomi come crampi ai polpacci soprattutto di notte) e possono aumentare la creatinina nel sangue (insufficienza renale).



BETA BLOCCANTI

(es. Bisoprololo, Cardicor, Carvedilolo, Dilatrend, Metoprololo, Lopresor...)

Riducono la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa migliorando la forza di contrazione del cuore.

Aumentano la sopravvivenza.

La dose va aumentata progressivamente dal medico fino ad ottenere una frequenza cardiaca a riposo pari a 60 battiti al minuto.

NB: avvertire il medico o l'infermiere dell'ambulatorio scompenso se compare eccessivo rallentamento della frequenza cardiaca (meno di 50 battiti al minuto).



ANTI ALDOSTERONICI

(es Kanrenol, Luvion...)

Si associano solitamente ai diuretici per contrastare la perdita di potassio (determinata dai diuretici). Inoltre proteggono il cuore dai processi di fibrosi (rigidità cardiaca).

NB: possono causare ginecomastia (ingrossamento doloroso delle mammelle) e un aumento eccessivo del potassio con rallentamento eccessivo del battito cardiaco.



ACE-INIBITORE

(es. Rampril, Triatec, Enapren...)

Riducono il lavoro del cuore dilatando i vasi sanguigni e contrastando l'effetto dannoso di vari ormoni circolanti che peggiorano lo scompenso cardiaco.

NB: durante la terapia con ACE-inibitori può comparire, anche a distanza di mesi e anni, tosse secca, insistente. In tal caso consultare il medico per sostituire il farmaco.

Altro effetto collaterale possibile è l'abbassamento della pressione arteriosa.



SARTANI

(es Losartan, Valsartan, Tareg, Blopess, Karvea...)

Hanno un effetto simile agli ACE-inibitori.

Solitamente sostituiscono gli ACE-inibitori quando compare la tosse come effetto collaterale.



DIGITALE

(es Lanoxin)

Riduce la frequenza cardiaca.

Effetti collaterali: può indurre aritmie secondarie



BLOCCANTI DEI CANALI DEL SODIO

(es Ivabradina, Procoralan...)

Riducono la frequenza cardiaca senza ridurre la pressione arteriosa.

Si associano ai beta-bloccanti quando la riduzione della frequenza cardiaca non è ottimale.

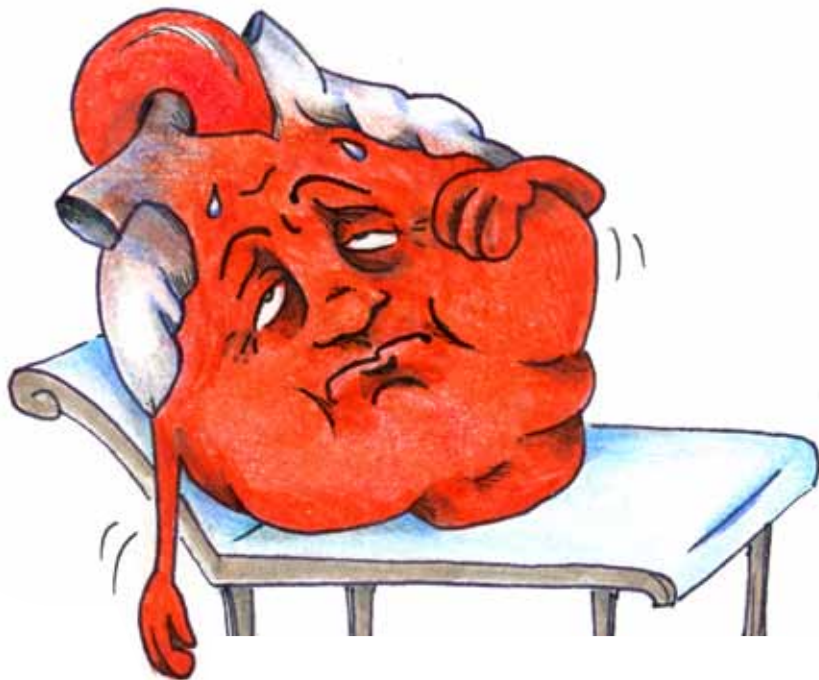
REGOLE DA RICORDARE

I farmaci vanno usati alle dosi ed agli orari stabiliti.

Non si devono sospendere i farmaci senza consultare il medico.

I pazienti affetti da scompenso cardiaco cronico devono usare con estrema cautela i farmaci antinfiammatori (es Voltaren, Brufen, Aulin, Orudis...) perchè riducono gli effetti dei diuretici.

TRATTAMENTO NON FARMACOLOGICO





ANGIOPLASTICA

E' il trattamento della malattia delle coronarie. Durante la coronarografia, se si riscontrano delle stenosi (restringimenti) delle coronarie, nella stessa procedura si esegue l'angioplastica, cioè si dilata con un palloncino il restringimento della coronaria e si posiziona nello stesso punto uno stent (reticella metallica) che rimarrà per sempre per mantenere dilatato il vaso.



DEFIBRILLATORE

E' un dispositivo permanente che viene posizionato sotto la cute e connesso tramite un catetere al cuore. Riconosce e interrompe le aritmie ventricolari potenzialmente fatali se non trattate. E' un salva vita. E' indicato solo in casi selezionati.



PACEMAKER BIVENTRICOLARE

E' un dispositivo simile ai pacemaker tradizionali che ha la funzione aggiuntiva di sincronizzare la contrazione del cuore migliorando così la forza cardiaca. E' indicato solo in alcuni pazienti selezionati in base a precise caratteristiche dell'elettrocardiogramma e dell'ecocardiogramma. Ha anche la funzione di defibrillatore.

INTERVENTI CARDIO CHIRURGICI



BYPASS CORONARICO

Indicato in presenza di severa malattia delle coronarie.



SOSTITUZIONE RIPARAZIONE VALVOLARE

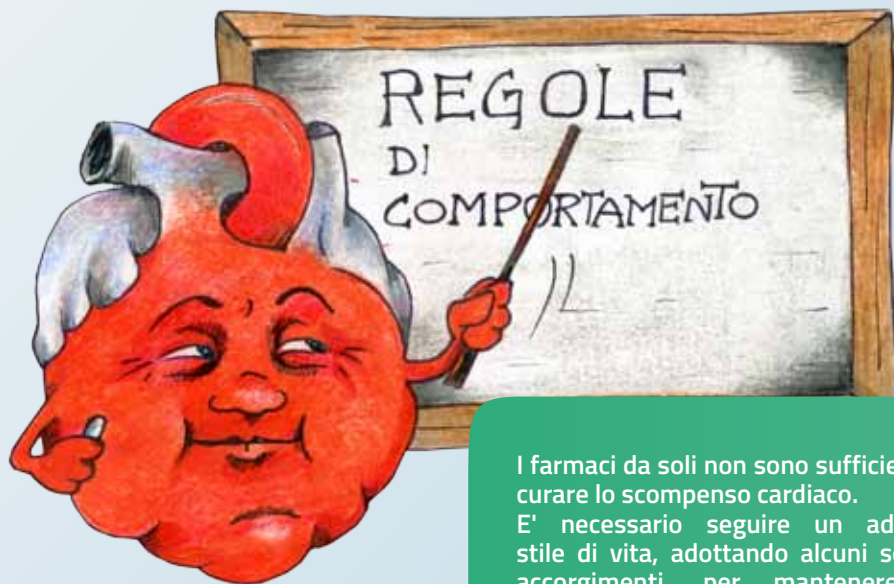
Indicata in presenza della malattia di una o più valvole cardiache.



TRAPIANTO DI CUORE

Indicato in casi selezionati. Viene eseguito presso Centri di Riferimento regionali.

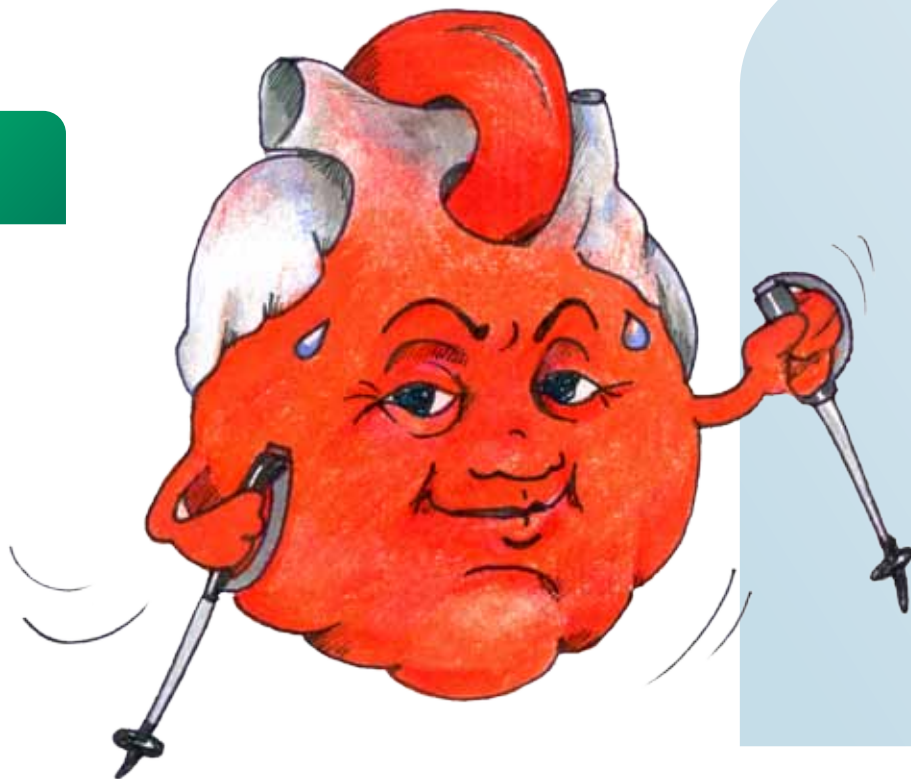
COME COMPORTARSI



I farmaci da soli non sono sufficienti per curare lo scompenso cardiaco.

E' necessario seguire un adeguato stile di vita, adottando alcuni semplici accorgimenti, per mantenere una stabilità clinica e migliorare la qualità di vita.

COME COMPORTARSI



CONTROLLI PERIODICI

- dei valori della pressione arteriosa
- (ogni sei mesi) dei principali esami di laboratorio.

CONTROLLO DEL PESO

Tutti i giorni al mattino (riportare il peso in un diario giornaliero) .

RIDURRE L'APPORTO DI LIQUIDI

In una giornata il paziente non deve introdurre più di 1-1,5 L di liquidi (compresi i liquidi contenuti nei cibi come brodo, frutta, verdura). Per contrastare la sete ci sono alcuni accorgimenti utili (ad es bere a piccoli sorsi, evitare le bevande gasate, non mangiare cibi salati, mangiare pezzetti di ghiaccio tritato).

ATTIVITÀ FISICA AEROBICA

DIETA

E' necessaria una dieta a basso contenuto di sale perchè il sale provoca ritenzione di liquidi e peggiora i sintomi dello scompenso. Sono quindi da preferire erbe e spezie per insaporire le pietanze. Ridurre (o evitare) i cibi in scatola (elevato contenuto di sodio).

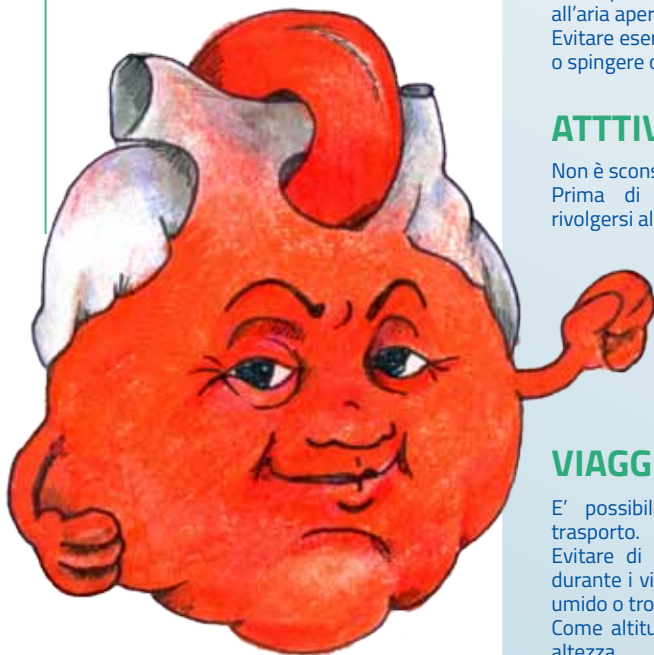
ASTENSIONE DAL FUMO

E' necessario smettere di fumare.

ESEGUIRE VACCINAZIONE

Antinfluenzale annuale.

CONSIGLI



ATTIVITÀ FISICA

Da consigliare sempre dopo la fase acuta.
E' da preferire il camminare a passo spedito all'aria aperta per 30 minuti al giorno.
Evitare esercizi isometrici (sollevare pesi >20 Kg o spingere oggetti pesanti).

ATTIVITÀ SESSUALE

Non è sconsigliata nelle fasi di stabilità clinica.
Prima di ricorrere ad aiuti farmacologici rivolgersi al medico.

VIAGGI

E' possibile viaggiare con ogni mezzo di trasporto.

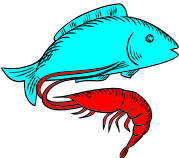
Evitare di rimanere per lungo tempo seduti durante i viaggi. Evitare mete con clima troppo umido o troppo caldo.

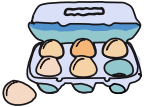
Come altitudine non superare i 1500 metri di altezza.

Portare con sé sempre la propria documentazione medica e le medicine. Non cambiare lo stile di vita e le abitudini dietetiche.



CONSIGLI DIETOLOGICI

CARNE		SI carni bianche (pollo, coniglio...); carni rosse magre (vitello, cavallo, manzo) NO carni grasse (maiale, ovini, caprini, selvaggina)
SALUMI		SI nessuno NO tutti
PESCE		SI pesce azzurro (alice, sgombero, sardina, tonno), merluzzo, sogliola, spigola, trota, polipo, seppia, calamari, orata, nasello, pesce spada, salmone, anguilla NO pesce in scatola; molluschi (cozze, vongole); crostacei (gamberi, scampi, mazzancolle, aragoste)

FORMAGGI E LATTICINI		SI formaggi freschi (mozzarella, ricotta, stracchino); yogurt magro, latte parzialmente scremato o scremato NO formaggi stagionati (pecorino, gorgonzola); latte intero
PASTA		SI pasta di semola, pasta integrale (di riso, farro, orzo, avena, miglio) NO pasta all'uovo, pasta ripiena (tortelli, cappelletti, lasagne)
PANE		SI pane comune, integrale, pane senza sale, fette biscottate e grissini senza sale NO grissini, fette biscottate e crackers con sale
LEGUMI		SI legumi freschi (piselli, fagioli, lenticchie, ceci e fave) NO legumi in scatola
VERDURA		SI tutta, soprattutto la verdura colorata (carote, zucca, spinaci, bietole) NO verdure fritte con olio o burro
UOVA		SI una volta alla settimana NO eccedere
FRUTTA FRESCA		SI cruda o cotta, soprattutto la frutta colorata (albicocche, meloni, arance) NO nessuna

FRUTTA SECCA		SI NO	noci, mandorle, nocciole ma con moderazione eccedere
DOLCI		SI NO	solo con moderazione, da preferire biscotti secchi, dolci a basso contenuto di grassi eccedere
CONDIMENTI		SI NO	olio extravergine di oliva; olio di semi di soia; olio di mais (a crudo) fritti, burro, strutto, salse (maionese, Ketchup), conserva di pomodoro
BEVANDE		SI NO	acqua a basso contenuto di sodio bevande gassate e/o zuccherate
ALCOLICI		SI NO	1-2 bicchieri di vino rosso al dì superalcolici, birra, digestivi
CAFFÈ E THE		SI NO	1-2 al dì eccedere
SPEZIE		SI NO	spezie ed aromi senza sale (prezzemolo, basilico, peperoncino) dado di carne o vegetale; spezie con sale, olive in salamoia, capperi, sottoaceti

QUANDO INTERVENIRE?

PRONTO
DOTTORE!



QUANDO RIVOLGERSI AL CARDIOLOGO

- aumento di peso > 2 Kg in 1-3 giorni
- gonfiore alle gambe, all'addome
- difficoltà di respiro durante sforzo lieve, durante la notte o tosse insistente
- sensazione di battito cardiaco irregolare
- giramenti di testa

QUANDO CHIAMARE IL 118

- dolore toracico
- perdita di conoscenza
- grave difficoltà respiratoria con necessità di stare seduti
- battito cardiaco molto accelerato o lento con sintomi associati



Sostieni l'Associazione

- versando la quota annuale di Euro 20:

- presso la nostra sede di Cesena, Galleria Isei, 6
dal lunedì al venerdì dalle ore 8,30 alle 10,30

- sul **Conto Corrente Postale 11685476**

- presso la **Cassa di Risparmio di Cesena S.p.A.**
IBAN: IT58 1061 2023 901CC001 0013617

- con il tuo 5 X Mille indicando su Mod. Unico, Mod. 730 o CUD
il Codice Fiscale 90007500409

Grazie per il tuo sostegno!



Associazione Cesenate per la lotta contro le Malattie del Cuore
ONLUS - D.lgs- 460/1997

Galleria Isei, 6 - 47521 Cesena

Tel e Fax **0547 611169**

www.assocuore.net - info@assocuore.net