



CASA DI CURA SAN CAMILLO
BRESCIA
UNITA' OPERATIVA DI CARDIOLOGIA

Servizio di educazione terapeutica allo scmpenso

Gentile signora , caro signore

Abbiamo raccolto alcune informazioni che possono aiutarla nel capire la sua malattia curarla ora e poi seguirla in modo da ridurre le ricadute .

L'ultima pagina è in bianco , ci scriva i dubbi che ha ,le domande che vuole farci e le risposte che le daremo .

Se riusciremo a collaborare efficacemente noi lei ed il suo medico di famiglia potremo affrontare più serenamente il futuro

Grazie

Dr.Marco Capretti
Direttore Responsabile
Unità operativa di Cardiologia
Clinica San Camillo di Brescia

Buongiorno signori,
vi trovate qui da noi perché avete una malattia chiamata scompenso cardiaco.

Le cause più frequenti dello scompenso cardiaco sono ipertensione e infarto miocardico pregresso

La fatica a respirare (dispnea) , le gambe gonfie (edemi) , la tosse, la tachicardia sono tutti sintomi di questa malattia che comporta una difficoltà del cuore a pompare sangue in circolo e quindi ristagno di liquidi.

In ospedale venite curati con farmaci appropriati controlli quotidiani della pressione arteriosa, del peso dei vostri sintomi, , un'alimentazione adeguata e controllo frequente del peso.

Vi accorgete come con i diuretici aumenterà la vostra diuresi e diminuirà il peso e la fatica a respirare.

Essendo una malattia cronica è però importante che impariate a curarvi anche a casa perché quando sarete dimessi non sarete "guariti", starete meglio, ma come continuerete a seguire la terapia farmacologica dovrete impegnarvi ad assumere uno stile di vita più sano per affaticare meno il vostro cuore.

Controllate giornalmente il peso anche a casa: un suo aumento può essere segnale di ritenzione di liquidi nel vostro organismo

Dovrete continuare a provare giornalmente la pressione arteriosa accertandovi che si mantenga non superiore ai 140 mmHg la massima e 85 mmHg la minima. Questo perché un aumento della pressione porta più lavoro al vostro cuore già affaticato.

Seguite una dieta equilibrata ed evitate cibi troppo grassi, evitate di fumare, tutto questo vi indurisce le arterie e aumenta la pressione.

Dovrete assumere una dieta povera di sale, perché il sale comporta ritenzione idrica e l'accumulo di liquidi va di nuovo a gravare sul cuore che non riesce a gestirli tutti e quindi vi ricomparirebbero gli stessi sintomi che avete ora. Per lo stesso motivo vi raccomandiamo di non bere più di un litro di acqua al giorno.

Fate una passeggiata di almeno mezz'ora ogni giorno, migliora il tono muscolare, l'ossigenazione dei tessuti e la circolazione.

Se notate la ricomparsa di difficoltà a respirare , gambe gonfie , tachicardia non esitate a contattare il vostro medico di famiglia o noi .

Quando sarete dimessi programmeremo una serie di telefonate per accertarci del vostro stato di salute, concorderemo prima della dimissione un giorno e un orario indicativo, il più possibile compatibile con le vostre abitudini e l'attività di reparto. Vi verranno poste alcune semplici domande riguardanti la vostra pressione, il peso e l'attività fisica per accertarci dei miglioramenti o programmare visite ed esami di controllo .

Il nostro obiettivo è quello di integrare la vostra attenzione con la nostra e quella del vostro medico di famiglia per curarvi al meglio.

Pressione arteriosa

Il cuore è una pompa che, con le sue contrazioni, invia il sangue a tutti gli organi e tessuti del corpo. La pressione arteriosa è la pressione che il cuore esercita per far circolare il sangue nel corpo.

La pressione si misura in millimetri di mercurio (mmHg). Il valore della pressione è dato da due numeri: il primo è la pressione sistolica, il secondo la diastolica:

- **pressione arteriosa sistolica:** si misura al momento in cui il cuore si contrae e pompa il sangue nelle arterie
- **pressione arteriosa diastolica:** si misura tra due contrazioni, mentre il cuore si rilassa e si riempie di sangue.

Si considera "desiderabile" una pressione che non supera i 120 mmHg per la sistolica e gli 80 mmHg per la diastolica.

Il valore della pressione varia normalmente nel corso della giornata: aumenta con lo sforzo, le emozioni, il freddo o il dolore e diminuisce con il riposo e il sonno. Inoltre, tende ad aumentare con l'età.

Ipertensione e malattie cardiovascolari

L'ipertensione (pressione arteriosa superiore a 140/90 mmHg non dà sintomi. Perciò, l'unico modo per sapere se si è ipertesi è misurare la pressione arteriosa. È consigliabile misurarla almeno una volta l'anno.

L'ipertensione si sviluppa quando le pareti delle arterie di grosso calibro perdono la loro elasticità naturale e diventano rigide e i vasi sanguigni più piccoli si restringono.

Se persiste, l'ipertensione affatica il cuore, può aumentarne le dimensioni, renderlo meno efficiente e favorire l'**aterosclerosi**. Per questo le persone che hanno la pressione alta corrono un rischio maggiore di **infarto** o **ictus**. Inoltre, l'ipertensione può causare insufficienza renale e danneggiare la vista.

Come controllare e prevenire l'ipertensione

L'ipertensione è più comune nelle persone anziane. La maggior parte dei casi di ipertensione è dovuta ad abitudini di vita non corrette. Per questo, fin dalla giovane età è consigliabile mantenere la pressione arteriosa a livelli desiderabili seguendo alcune semplici regole di comportamento.

Avere un'**alimentazione sana**, in particolare:

- **non eccedere con il sale.** Il sodio contenuto nel sale contribuisce ad aumentare la pressione: ridurre il consumo quotidiano di sale di circa 5 grammi al giorno può abbassare la pressione di circa 5 mmHg
- **mangiare molta frutta e verdura.** Frutta e verdura, infatti, sono ricche di potassio, una sostanza che aiuta a mantenere bassa la pressione, e non contengono molto sale
- **mangiare meno**
- **moderare il consumo di caffè.**

Praticare regolarmente **attività fisica**. L'attività fisica può aiutare a controllare l'ipertensione e a prevenirla.

Non fumare.

Tenere sotto controllo il peso. Con l'aumento di peso il cuore deve pompare con più energia per mandare il sangue in tutti i tessuti.

Rilassarsi. Quando si è arrabbiati, eccitati, impauriti, sotto stress o mentre si fuma la pressione aumenta.

Sovrappeso e obesità

Comunemente si utilizzano due indicatori che tengono conto del peso, dell'altezza e della quantità di grasso presente nel corpo: l'indice di massa corporea (BMI) e la circonferenza della vita e dei fianchi. Un accumulo di grasso intorno alla vita è particolarmente dannoso, soprattutto per le malattie cardiovascolari.

L'**indice di massa corporea** si ottiene dividendo il peso (espresso in chilogrammi) per l'altezza (espressa in metri) al quadrato.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altezza} \times \text{Altezza (m}^2\text{)}}$$

Una persona si definisce:

- sottopeso, se il suo indice di massa corporea è minore di 18,5 Kg/m²
- normopeso, se il suo indice di massa corporea è compreso tra 18,5 Kg/m² e 24,9 Kg/m²
- sovrappeso, se il suo indice di massa corporea è compreso tra 25 Kg/m² e 29,9 Kg/m²
- obeso, se il suo indice di massa corporea è uguale o superiore a 30 Kg/m².

BMI (Kg/ m ²)	
< 18.5	sottopeso
18.5 - 24.9	normopeso
25.0 - 29.9	sovrappeso
> 30.0	obeso

La circonferenza vita deve essere misurata appena sopra l'ombelico. Viene considerata "desiderabile" se è inferiore a 94 centimetri negli uomini e 80 nelle donne.

Eccesso di peso e malattie cardiovascolari

L'eccesso di peso aumenta il rischio di **ipertensione**, **ipercolesterolemia** e **diabete**, condizioni che aumentano il rischio di malattia cardiovascolare e **ictus**.

Perdere peso...

Il peso del nostro corpo dipende dal rapporto tra energia assunta, attraverso il cibo che mangiamo, ed energia utilizzata. Ogni rottura dell'equilibrio tra fabbisogno e assunzione di calorie si traduce in aumento o diminuzione di peso: essere sovrappeso significa assumere più calorie di quante se ne consumano.

Per perdere peso è necessario sia avere un'alimentazione sana (riducendo i grassi e le calorie) **sia svolgere regolarmente attività fisica.**

È fondamentale perdere peso lentamente e costantemente: è più sano ed è più difficile riprendere i chili persi. La perdita di peso porta alla riduzione della pressione, della **glicemia** e del **colesterolo** LDL, all'aumento del **colesterolo** HDL, e quindi a una diminuzione del rischio di malattie cardiovascolari.

Inoltre, perdendo peso ci si sente meglio e si ha un aspetto migliore

Alimentazione

La salute e l'efficienza dell'uomo dipendono in gran parte dall'alimentazione, che contribuisce a costruire, rigenerare, mantenere il corpo e a fornire l'energia indispensabile al buon funzionamento dell'organismo. Mangiare troppo e in maniera non corretta può causare **sovrappeso, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa, diabete**, e quindi aumentare il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e tumori. L'ampia varietà di cibi di origine animale e vegetale costituisce il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata.



Aumentare il consumo di frutta fresca, verdure e ortaggi di tutti i tipi, privi di grassi e ricchi di vitamine, minerali e fibre.

Aumentare il consumo di legumi, come fagioli, piselli, ceci, fave e lenticchie. I legumi rappresentano una fonte preziosa di proteine e sono privi di grasso: per questo possono sostituire la carne.

Aumentare il consumo di pesce. L'effetto protettivo è dovuto al tipo di grassi contenuti nel pesce (omega-3) che riducono il rischio di malattie cardiovascolari. Mangiare pesce due o tre volte alla settimana.

Privilegiare gli oli vegetali, in particolare l'olio extra-vergine di oliva e gli oli di semi (di mais, di girasole), limitando il consumo di grassi di origine animale come il burro, il lardo, lo strutto e la panna, che contengono elevate quantità di grassi saturi. Ricordare che gli oli hanno un alto valore energetico.

Privilegiare le carni magre, come pollo e tacchino (senza pelle), vitello e coniglio, limitando il consumo di carni rosse e grasse, come maiale, oca, anatra. È buona norma eliminare il grasso visibile e non raccogliere il grasso di cottura. È preferibile la cottura alla griglia, alla piastra o al vapore, limitando tutti i piatti che necessitano di salse ricche di grassi. Non consumare carne tutti i giorni.

Limitare il consumo di insaccati, come salsicce, wurstel, salame, mortadella. Preferire i salumi magri, come prosciutto crudo, speck, bresaola.

Limitare il consumo di formaggi, preferire i formaggi freschi (come la ricotta di mucca). I formaggi non vanno mangiati alla fine del pasto, ma vanno considerati sostitutivi della carne o del pesce.

Ridurre il consumo di dolci, perché questi alimenti sono ricchi di grassi e zuccheri. Preferire i dolci fatti in casa, purché preparati con grassi vegetali e in quantità moderate. Limitare il consumo di dolci di produzione industriale.

Privilegiare gli alimenti ricchi di amido, come pane, pasta, patate, polenta, cercando di utilizzare prodotti integrali ricchi di fibre. Questi alimenti hanno un alto valore energetico ma non contengono elevate quantità di grasso. Limitare pasta, pane e riso in caso di sovrappeso o obesità.

Limitare il consumo di cibi con elevato contenuto di colesterolo a non più di due volte a settimana. Fanno parte di questa categoria le uova e le frattaglie (cervello, fegatini, rognone).

Limitare il consumo di sale, perché aumenta la pressione arteriosa. Ridurre il sale aggiunto agli alimenti sia durante la cottura che prima del consumo, sostituendolo con spezie ed erbe aromatiche. Prestare attenzione al sale contenuto nei cibi confezionati (formaggi, pane, cibi in scatola, alimenti conservati sotto sale, sott'olio o in salamoia).

Limitare l'uso di bevande zuccherate, preferendo spremute e succhi di frutta non zuccherati.

Controllare il consumo di bevande alcoliche: non più di tre bicchieri di vino al giorno per gli uomini e due per le donne, tenendo conto che una lattina di birra o un bicchierino di liquore possono sostituire un bicchiere di vino. Vino e birra, consumati durante il pasto purché in quantità moderata, possono ridurre il rischio di infarto e ictus. L'alcol aumenta la pressione arteriosa e danneggia il fegato. Pertanto non è indicato in coloro che hanno la pressione elevata. Ricordare che l'alcol interferisce con i farmaci e può provocare effetti indesiderati.

Fumo e malattie cardiovascolari

Il fumo, dopo l'età, è il **fattore di rischio** più importante per le malattie cardiovascolari.

- La speranza di vita di un fumatore è otto anni inferiore a quella di un non fumatore
- chi fuma ha una probabilità doppia di essere colpito da infarto rispetto a chi non fuma
- chi fuma ha una probabilità dieci volte superiore di morire di cancro ai polmoni.

Due sostanze chimiche presenti nelle sigarette hanno effetti nocivi sul cuore: la nicotina e il monossido di carbonio.

La **nicotina** stimola il corpo a produrre adrenalina, che rende il battito cardiaco più veloce e provoca un aumento della pressione, costringendo il cuore a un maggior lavoro. Inoltre favorisce la formazione di coaguli nel sangue (trombosi).

Il **monossido di carbonio** riduce la quantità di ossigeno che viene trasportata dal sangue ai vari organi e tessuti del corpo.

Gli effetti negativi del fumo non sono legati solamente alle malattie cardiovascolari. Fumare:

- **danneggia le arterie, favorendo lo sviluppo di malattie cardiovascolari come infarto e ictus**
- provoca cancro ai polmoni
- favorisce il cancro alla laringe, alla bocca, al pancreas, alla vescica, ai reni, alla cervice, all'esofago, allo stomaco e all'intestino
- è la principale causa di bronchite cronica ed enfisema
- provoca tachicardia
- toglie il fiato
- invecchia la pelle e favorisce lo sviluppo delle rughe
- provoca alito sgradevole, denti e dita giallastre e la tipica tosse da fumatore.

Smettere di fumare...

Smettere di fumare è la cosa più importante che un fumatore può fare per vivere più a lungo, non è mai troppo tardi per smettere, i benefici cominciano subito.

- **dopo un anno il rischio di malattia cardiovascolare si dimezza**
- **dopo qualche anno il rischio di malattia cardiovascolare dovuto al fumo scompare completamente.**

Dieci consigli per smettere di fumare

1. volerlo assolutamente
2. fissare una data favorevole per smettere
3. essere pronti a persistere nel raggiungimento del proprio obiettivo, senza scoraggiarsi se il primo tentativo fallisce
4. tenere presente che lo stress iniziale è normale e diminuisce col tempo
5. cambiare le proprie abitudini: mangiare più leggero ed equilibrato, bere più acqua e meno caffè e alcolici, fare regolare attività fisica
6. tenersi occupati per pensare il meno possibile alle sigarette
7. non usare un momento di crisi o una buona notizia come scusa per fumare "solo una sigaretta"
8. evitare, in particolare all'inizio, tutte le situazioni che rappresentano un invito a fumare
9. premiarsi di tanto in tanto, per esempio utilizzando i soldi risparmiati per comprare qualcosa di speciale
10. smettere completamente.

Attività fisica

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, per attività fisica si intende "qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo". In questa definizione rientrano quindi non solo le attività sportive ma anche semplici movimenti quotidiani come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici.



La **sedentarietà** è un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, il diabete e i tumori. Quindi un'attività fisica regolare è uno degli elementi più importanti per mantenersi in buona salute.

Con la pratica di un'attività fisica regolare il cuore diventa più robusto e resistente alla fatica.

L'attività aerobica aumenta la richiesta di ossigeno da parte del corpo e il carico di lavoro di cuore e polmoni, rendendo la circolazione più efficiente. Un cuore allenato pompa una quantità di sangue maggiore senza dispendio supplementare di energia: 10 battiti cardiaci in meno al minuto significano 5.256.000 battiti all'anno risparmiati.

Praticare esercizio fisico in modo regolare e moderato:

- aiuta a perdere il **sovrappeso**
- migliora la **pressione arteriosa**
- brucia i grassi e migliora il tasso di **colesterolo** nel sangue
- aiuta a prevenire e controllare il **diabete**
- è un ottimo antistress
- fa diminuire la voglia di **fumare**
- è un buon modo per socializzare
- è il miglior cosmetico.

Per arrivare a **30 minuti di attività fisica moderata al giorno** è sufficiente:

- andare a lavorare a piedi o in bicicletta
- evitare la macchina per piccoli spostamenti
- organizzare una passeggiata con gli amici o una corsa nel parco

- fare le scale invece di prendere l'ascensore
- scendere prima dall'autobus
- dedicarsi al giardinaggio o ai lavori di casa
- andare a ballare o giocare con i bambini.

Non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi, non c'è un livello minimo per avere dei benefici: un po' di attività è meglio di niente. E i benefici cominciano non appena si inizia a essere più attivi.

Ogni settimana prova ad aumentare il livello della tua attività fisica. Ecco come cominciare...

Se sei inattivo (raramente svolgi attività fisica)

- Aumenta il numero di attività giornaliere che sono alla base della piramide:
- fai le scale invece di prendere l'ascensore
- nascondi il telecomando e alzati dalla poltrona ogni volta che cambi canale
- cammina di più: attorno alla casa, in giardino
- fai stretching mentre sei in fila
- sfrutta ogni occasione per camminare.

Se sei discontinuo (svolgi attività fisica non regolare)

- Cerca di diventare più costante dedicandoti alle attività indicate al centro della piramide:
- trova attività che ti piacciono
- pianifica le attività da svolgere nell'arco della giornata
- poniti obiettivi realistici.

Se sei costante (fai attività fisica almeno quattro volte a settimana)

Scegli attività dall'intera piramide e, se ti annoi:

- cambia la tue attività quotidiane
- prova nuove attività.



Casa di cura San Camillo-servizio di educazione terapeutica allo scompenso
Unità operativa di Cardiologia

**DIARIO DEI CONTROLLI GIORNALIERI PER LO SCOMPENSO CARDIACO
PER IL PAZIENTE DIMESSO O IN FASE INSTABILE**

Sig./Sig.ra

Mese:

Diagnosi:

ATA	PESO	P.A.	F.C.	DIURESI	ATTIVITA' FISICA	VARIAZIONI TERAPIA	NOTE
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							



Casa di cura San Camillo-servizio di educazione terapeutica allo scompenso
Unità operativa di Cardiologia
DIARIO DEI CONTROLLI SETTIMANALI PER LO SCOMPENSO CARDIACO
Paziente stabile

Sig./Sig.ra.....mese:.....

Diagnosi:

1° sett.

DATA	PESO	P.A.	F.C.	DIURESI	ATTIVITA' FISICA	VARIAZIONI TERAPIA	NOTE
1							
2							
3							

2° sett.

1							
2							
3							

TEST – cammino	METRI =
----------------	---------

3° sett.

1							
2							
3							

4° sett.

1							
2							
3							

TEST – cammino	METRI =
----------------	---------

5° sett.

1							
2							
3							

6° sett.

1							
2							
3							

TEST – cammino	METRI =
----------------	---------

7° sett.

1							
2							
3							

8° sett.

1							
2							
3							

TEST – cammino	METRI =
----------------	---------

9° sett.

1							
2							
3							

10° sett.

1							
2							
3							

TEST – cammino	METRI =
----------------	---------

11° sett.

1							
2							
3							

12° sett.

1							
2							
3							

TEST – cammino	METRI =
----------------	---------

13° sett.

1							
2							
3							

14° sett.

1							
2							
3							

TEST – cammino	METRI =
----------------	---------

15° sett.

1							
2							
3							

16° sett.

1							
2							
3							

TEST – cammino	METRI =
----------------	---------

18° sett.

1							
2							
3							

19° sett.

1							
2							
3							

TEST – cammino	METRI =
----------------	---------

Annotazioni:.....

