

Benvenuti nel Programma EuroAction



EuroAction è un programma che mira ad aiutare voi, il partner e i parenti più prossimi a diminuire il rischio di progressione della cardiopatia all'interno della vostra famiglia.

Lo stile che adottiamo nel condurre la nostra vita, ovvero le nostre abitudini quotidiane, può incidere sulle probabilità di contrarre una malattia cardiaca. Il fumo, un'alimentazione non equilibrata e la sedentarietà, unitamente ad altri fattori di rischio, possono favorire la comparsa della malattia coronarica. (Un fattore di rischio è un elemento che aumenta il rischio di cardiopatie.) Tali fattori di rischio sono illustrati in dettaglio nel *Vademecum per la famiglia EuroAction*. Il fascicolo contiene anche molti suggerimenti utili per ridurre l'indice di rischio all'interno della vostra famiglia.

In cosa consiste il Programma EuroAction?

Il programma prevede tre fasi:

- 1** Sia voi che i vostri familiari sarete invitati ad una 'prima valutazione'. Vi verranno poste domande riguardo al fumo, alle abitudini alimentari e all'esercizio fisico. Vi verrà controllato il peso, la pressione sanguigna, il livello del colesterolo e quello del glucosio.
- 2** Nelle 16 settimane successive sarete invitati a partecipare ad otto sedute di educazione sanitaria e di ginnastica medica. Sarete inoltre assistiti per meglio gestire il vostro stile di vita e gli altri fattori di rischio.
- 3** Alla fine delle sedici settimane, sarete nuovamente invitati, con i vostri familiari, presso il centro medico, per valutare i risultati ottenuti con il cambiamento del vostro stile di vita e la riduzione degli altri fattori di rischio. Un ulteriore controllo sarà effettuato a distanza di un anno dalla 'prima valutazione'.

In qualità di partecipanti al Programma EuroAction, riceverete assistenza individuale e personalizzata da parte del team EuroAction, costituito da un cardiologo, un infermiere specializzato in cardiologia, un dietologo e un fisioterapista. Il team vi fornirà l'assistenza individuale e il materiale informativo su come modificare il vostro stile di vita allo scopo di ridurre il rischio di cardiopatie all'interno della vostra famiglia. Inoltre, vi sosterranno e consiglieranno in caso di difficoltà nella realizzazione di tali cambiamenti.

Se desiderate ricevere ulteriori informazioni riguardo al programma, non esitate a rivolgervi al personale infermieristico EuroAction.

Ridurre il rischio di cardiopatie – per voi e per la vostra famiglia

Che cos'è la malattia coronarica?

Il cuore è un muscolo che ha la funzione di pompare il sangue per tutto l'organismo. Il muscolo cardiaco viene rifornito di sangue e ossigeno attraverso le sue arterie, le 'arterie coronarie'. Nei soggetti affetti da malattia coronarica, queste arterie sono tappezzate da depositi di grasso, i cosiddetti ateromi. Nel tempo questi depositi possono indurirsi a causa di un processo chiamato 'aterosclerosi' e, successivamente, degenerare in angina o infarto.

Fattori di rischio per la malattia coronarica

Il fumo, una dieta incongrua e la sedentarietà possono portare ad un aumento della pressione arteriosa e del colesterolo, al diabete e alla formazione di depositi di grasso nelle arterie.

I 'fattori di rischio' della malattia coronarica vengono spesso divisi in due gruppi:

- fattori di rischio che si possono modificare
- fattori di rischio che non si possono cambiare.

Come è possibile osservare nei riquadri che seguono, i fattori di rischio che si possono modificare sono molti. Anche i più piccoli cambiamenti possono fare una grande differenza per la vostra salute!

Fattori di rischio che SI POSSONO cambiare

- Fumo
- Errate abitudini alimentari
- Sedentarietà
- Sovrappeso
- Pressione arteriosa elevata
- Alti livelli di colesterolo
- Diabete

Fattori di rischio che NON SI POSSONO cambiare

- **Età**
Le persone anziane sono maggiormente esposte alla malattia coronarica.
- **Predisposizione familiare**
I soggetti con un familiare (genitore, sorella o fratello) che è stato o è cardiopatico sono maggiormente a rischio.
- **Sesso**
Gli uomini tendono a contrarre la malattia coronarica prima delle donne.



Prendetevi cura del vostro cuore.

Smettete di fumare, alimentatevi in modo sano e siate fisicamente più attivi.

Se avete cardiopatici in famiglia

Uno dei vostri familiari ha sofferto prematuramente di una malattia coronarica?

Quando la cardiopatia colpisce in età relativamente bassa – inferiore ai 55 anni per gli uomini e 65 per le donne – i parenti più vicini possono avere un rischio maggiore di contrarre una malattia cardiaca.

- Vostra madre o vostra sorella è stata colpita da una malattia coronarica prima dei 65 anni?
- Vostro padre o vostro fratello è stato colpito da una malattia coronarica prima dei 55 anni?

Se la risposta a una di queste domande è **SÌ**, anche per voi esiste il rischio di incorrere in una cardiopatia. **Tuttavia, sia voi che i vostri familiari potete fare molte cose per ridurre tale rischio.**

Ecco come può aiutarvi il Programma EuroAction

Il Programma EuroAction mira ad aiutare voi e i vostri familiari a scoprire quegli aspetti della vita che forse dovrebbero essere modificati per poter preservare il vostro stato di salute.

Continuate a leggere... il *Vademecum per la famiglia EuroAction* è ricco di informazioni su come potete ridurre il rischio... e su come mantenere la vostra famiglia in buona salute.

Cambiare in famiglia

Quando la cardiopatia fa il suo ingresso in una famiglia, lo stile di vita di tutti i suoi membri dovrebbe cambiare sensibilmente. Con il sostegno dei familiari, soprattutto di coloro che vivono sotto il suo stesso tetto, il cardiopatico ha la possibilità di modificare la propria vita in modo efficace e permanente. Con l'impegno di tutti, sia voi che i vostri familiari potete aspirare ad un futuro più salubre.

Condividere il cambiamento

Quando si cerca di modificare il proprio comportamento, ad esempio smettere di fumare, spesso è più facile riuscire nell'intento se si ha il sostegno del partner, della propria famiglia e degli amici. Se sarete capaci di attuare dei cambiamenti insieme agli altri, sarà tutto più facile.

Migliorare la salute della vostra famiglia

Se la vostra famiglia comprende il significato della cardiopatia e i motivi per i quali è necessario cambiare lo stile di vita, ne trarrà beneficio la salute di tutti i membri del nucleo familiare. Questi cambiamenti possono contribuire a prevenire altre potenziali cardiopatie. Se vi sostenete a vicenda e agite in accordo - nello smettere di fumare, nel mangiare più sano, nel perdere peso e nell'essere più attivi - tutti ne trarranno giovamento.

Chi può aiutarvi?

Pensate ai componenti della famiglia che possono aiutarvi di più.

Ad esempio:

- il vostro partner
- i vostri figli
- i vostri fratelli e sorelle
- i vostri amici
- i vostri genitori.

Cambiamenti da condividere

- Smettere di fumare.
- Mangiare in modo sano.
- Fare più esercizio fisico. Organizzate insieme agli altri attività fisiche da intraprendere con regolarità.
- Rilassatevi. Scegliete qualcosa che vi piace fare in compagnia.

Attuare i cambiamenti insieme

- ✓ Pensate al vostro stile di vita attuale. Dove è necessario operare il cambiamento e come attuarlo?
- ✓ Discutete e stabilite insieme i vostri obiettivi.
- ✓ Parlate di come vi sentite rispetto agli obiettivi da raggiungere.
- ✓ Incoraggiatevi e sostenetevi a vicenda quando vi trovate in difficoltà nell'attuare un particolare cambiamento.
- ✓ Se avete una ricaduta, ricominciate insieme.
- ✓ Insieme, rivedete i progressi effettuati e le mete prestabilite e, se necessario, formulate dei nuovi obiettivi.

È importante rendersi conto dei propri successi. Quando raggiungete un obiettivo, concedetevi e condividete le ricompense.

Ricordate che se riuscite a coinvolgere la vostra famiglia e i vostri amici, questo aiuterà anche a migliorare la loro salute.

Smettere di fumare

Se fumate, smettere è la cosa più importante che potete fare per evitare problemi cardiaci futuri.

Come smettere

È fondamentale smettere completamente. Ridurre il numero di sigarette non è altrettanto efficace quanto smettere del tutto. Non c'è un modo facile e veloce per farlo, quindi preparatevi bene e scoprite in che modo potete aiutarvi o farvi aiutare.

Consigli per smettere di fumare

- ✓ Siate positivi.
- ✓ Cercate aiuto presso un centro specializzato.
- ✓ Informatevi presso il vostro medico o il personale infermieristico EuroAction riguardo alla terapia sostitutiva della nicotina o con il bupropione. Il bupropione è un farmaco che non contiene nicotina ma aiuta a ridurre il desiderio di fumare e ad attenuare alcuni dei sintomi che possono comparire durante la disassuefazione.
- ✓ Scrivete la lista dei motivi per i quali smettere. Potete usare lo spazio sul retro della pagina.
- ✓ Dite ai vostri amici e familiari che intendete smettere di fumare.
- ✓ Fissate una data in cui sbarazzarvi di sigarette e posacenere.
- ✓ Tenetevi occupati. La noia potrebbe indurvi a fumare.
- ✓ Siate attivi. Cercate di fare ogni giorno una regolare attività fisica.
- ✓ Mettete da parte il denaro che avreste speso in sigarette e usatelo per ricompensarvi.
- ✓ Se avete un momento di debolezza chiamate un amico, il personale infermieristico EuroAction o qualsiasi altra persona che credete sia in grado di darvi sostegno.
- ✓ Non gettate la spugna!

I miei motivi per smettere di fumare

In che modo il fumo causa la cardiopatia?

- Fumare danneggia le pareti delle arterie.
- La nicotina, l'additivo contenuto nelle sigarette, aumenta la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa, costringendo il cuore a lavorare di più.
- Quando si fuma, il monossido di carbonio viene trasportato dal sangue al posto dell'ossigeno, rendendo più difficile l'utilizzazione dell'ossigeno da parte del cuore.

Obiettivo

Non fumare



La corretta alimentazione per il cuore

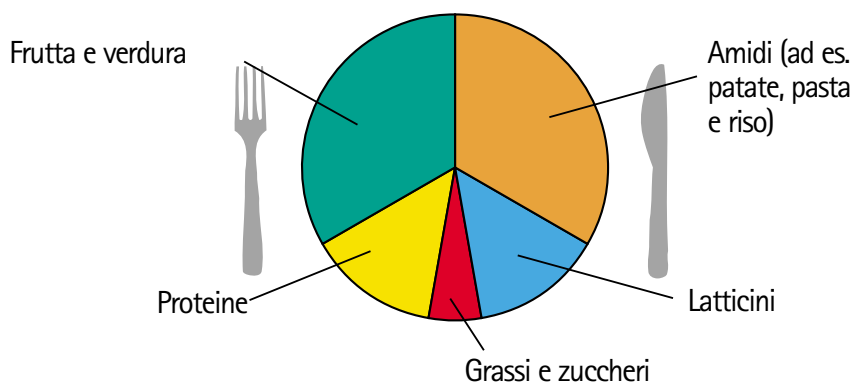
Una sana alimentazione può ridurre il rischio di cardiopatie. Seguire una dieta equilibrata è importante per tutti, ma lo è soprattutto per voi e per la vostra famiglia.

Se siete cardiopatici, dovete adottare una dieta che vi fornisca adeguate quantità e qualità dei nutrienti affinché possiate migliorare fino alla guarigione. Una sana alimentazione aiuta a ridurre il rischio di futuri problemi cardiaci. Perciò siate positivi, continuate a leggere e cominciate a pensare ai modi in cui correggere la vostra dieta e il vostro stile di vita.

Consigli per una sana alimentazione

- ✓ Sostituite i grassi saturi con i grassi monosaturi e polinsaturi (ad esempio, usate olio di semi di girasole, di oliva o di semi di colza al posto dell'olio di cocco o di palma). Assumete meno grassi in generale.
- ✓ Aumentate le dosi di pesci a polpa grassa quale sgombri, sarde e sardine.
- ✓ Mangiate più frutta e verdura: almeno cinque porzioni al giorno.
- ✓ Assumete più fibre: soprattutto le fibre solubili presenti in alimenti come i legumi e i cereali.
- ✓ Evitate l'uso eccessivo del sale da cucina. Per insaporire i cibi, ricorrete piuttosto alle erbe aromatiche, al limone o all'aglio.
- ✓ Evitate l'uso eccessivo di zucchero, dolci o bevande zuccherine.
- ✓ Mantenete l'assunzione di alcol entro i limiti raccomandati.

Cercate di bilanciare le diverse categorie alimentari come segue:



Altri suggerimenti

- Abbondate in verdure crude o cotte.
- Servitevi prima le verdure affinché occupino quasi la metà del piatto.
- Poi servitevi gli amidi, ad esempio le patate o il riso.
- Mettete nel piatto per ultimi la carne o il formaggio per limitarne le porzioni.

L'attività e l'esercizio fisico

Perché è importante fare attività fisica?

Fare attività fisica può ridurre il rischio di cardiopatie. Se siete cardiopatici, può contribuire alla diminuzione della probabilità che si verifichino problemi cardiaci in futuro.

Obiettivo:

30 minuti di attività moderata al giorno, per almeno 5 giorni alla settimana.

Se avete problemi di salute, o non sapete bene cosa fare, chiedete consiglio al vostro medico prima di intraprendere qualsiasi tipo di attività.



Quali esercizi scegliere?

- ✓ Tra le varie attività fisiche le migliori per voi sono: camminare, andare in bicicletta, ballare e le azioni quotidiane come il salire le scale. Qualunque tipo di esercizio scegliate, fate in modo che sia sempre agevole da svolgere e che non vi procuri mai alcun dolore.
- ✓ Il vostro livello di attività deve essere adeguato ai vostri bisogni. Deve essere calibrato in base alla vostra età, preparazione fisica, gravità della cardiopatia, al buon recupero dopo un infarto (se ne avete avuto uno) e ad eventuali problemi di salute concomitanti.

Come regolarsi?

- ✓ **Fate esercizio con moderazione.** Dovreste sentirvi a vostro agio anche se leggermente affannati e accaldati. Come regola generale, l'esercizio dovrebbe sembrarvi "piuttosto leggero" o, al massimo, "piuttosto pesante". La "prova del parlare" è un buon metodo per scoprire se state esagerando. Se non riuscite a portare avanti una conversazione mentre eseguite gli esercizi, significa che vi state sforzando troppo.
- ✓ Per acquistare una buona forma fisica, dovete fare esercizio **frequentemente e regolarmente.** Praticare un'attività motoria una sola volta alla settimana non basta! Aumentate le attività gradualmente e fate loro posto nella vostra vita quotidiana. Mirate ad un totale di 30 minuti di esercizio fisico giornaliero per almeno 5 giorni alla settimana.

Un menu per il successo!

Provate a fare quanto segue almeno cinque volte alla settimana.

Antipasto: Riscaldatevi 10-15 minuti prima di intraprendere l'attività.

Piatto principale: Eseguite un esercizio di intensità moderata, come una camminata a passo spedito. Iniziate con 5 minuti ed aumentate la durata gradualmente, settimana dopo settimana, fino a raggiungere 20-30 minuti.

Dolce: Riposatevi per 10 minuti.

Il potere dell'attività fisica: come può aiutarvi

- L'attività fisica migliora la circolazione del sangue.
- Aiuta a controllare il peso, la pressione sanguigna e il colesterolo e a regolare i livelli di glucosio nel sangue.
- Contribuisce a ridurre il rischio di infarto e ictus.
- Riduce stress, ansia e depressione e dona un senso di benessere.
- Agevola il sonno.
- L'esercizio fisico regolare fortifica le ossa e migliora la flessibilità e l'equilibrio.
- Se soffrite di angina, un corretto esercizio può contribuire a migliorare le funzioni del vostro cuore. Ciò significa che vi sentirete meno limitati dall'angina e più attivi senza subire eventuali conseguenze.

Alcune cose importanti da fare e da non fare

Fare...

- ✓ Fermatevi se provate dolore al petto e se vi sentite deboli o confusi.
- ✓ Se avete un attacco di angina mentre fate esercizio, fermatevi e usate lo spruzzatore alla nitroglicerina. Se il dolore passa completamente, potete rimettervi in movimento senza fare sforzi.
- ✓ Indossate vestiti comodi e scarpe con un buon plantare.
- ✓ Cercate di fare esercizio prima dei pasti. Se questo non vi è possibile, aspettate almeno un'ora dalla fine del pasto.

Non fare...

- ✗ Non mettetevi in movimento se avete appena avuto palpitazioni, dolore al petto o affanno che vi sembrano insoliti.
- ✗ Non esagerate. Riceverete più benefici svolgendo esercizi moderati piuttosto che intensi.
- ✗ Non fate esercizio se siete ammalati o avete la febbre, come in caso di raffreddore, tosse o influenza.
- ✗ Se avete una malattia coronarica:
 - Non intraprendete attività estenuanti o che comportino arresti e riprese improvvise.
 - Non trattenete il respiro durante l'esercizio.
 - Non fate esercizio all'aperto quando il clima è particolarmente caldo, freddo, ventoso o umido.

Mantenervi in forma e nel peso ideale

Contenere il proprio peso entro i limiti raccomandati riduce il rischio di molti problemi di salute, tra i quali la cardiopatia. Riguardo quest'ultima, le cose importanti sono due:

- il peso
- la distribuzione del grasso corporeo.

L'accumulo di grasso a livello del girovita aumenta il rischio di cardiopatie.

Come si scopre l'eccesso di grasso al girovita?

Misurate la vostra circonferenza 2 centimetri e mezzo al di sopra dell'ombelico. Gli uomini con circonferenza maggiore di 94 cm e le donne con circonferenza maggiore di 80 cm devono diminuire la quota di grasso presente in quella regione del corpo. Leggete i *Consigli per conquistare forma e peso ideali* sul retro del foglio.

Obiettivi

Girovita

Uomini: inferiore a 94cm

Donne: inferiore a 80cm

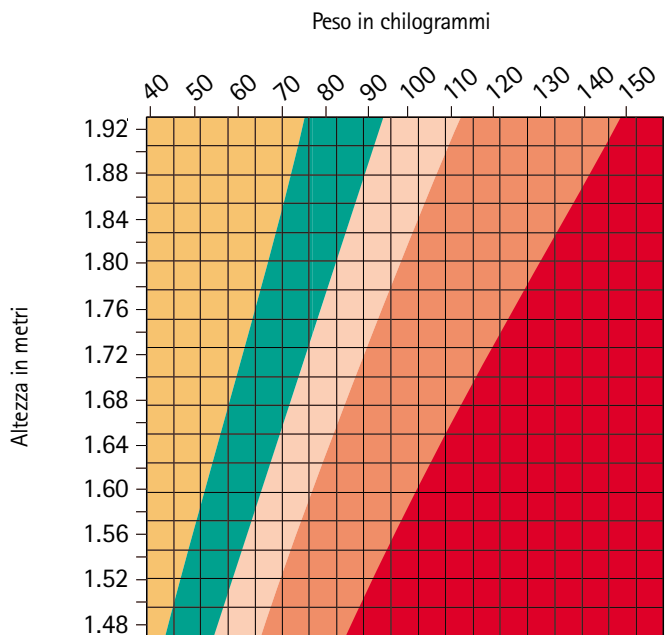
Peso

Consultate il diagramma a pagina 2.

Mirate a raggiungere un peso corporeo appartenente alla fascia 'OK'.

Siete in sovrappeso?

Scopritelo servendovi del diagramma che segue. Tracciate una linea dritta lungo il diagramma a partire dalla vostra altezza (a piedi nudi). Disegnate poi una linea, dall'alto in basso, a partire dal vostro peso attuale (senza indumenti). Il punto in cui le due linee si incontrano indica la necessità o meno di modificare il proprio peso corporeo.



Sottopeso

OK

Sovrappeso

Grasso

Molto grasso

	Cosa fare?
Sottopeso	Essere sottopeso può essere legato a problemi di salute di vario tipo. Chiedete consigli al personale infermieristico EuroAction.
OK	Complimenti. Cercate di mantenere questo peso.
Sovrappeso	È importante che vi impegniate nel perdere peso. L'energia (calorie) fornita dai cibi che assumete deve essere inferiore all'energia che utilizzate per svolgere le vostre attività quotidiane. Leggete gli utili <i>Consigli</i> descritti sul retro del foglio.
Grasso	
Molto grasso	

Se siete in sovrappeso, grassi o molto grassi, quale peso dovreste cercare di raggiungere?

È importante porsi un obiettivo realistico. Potete farvi aiutare a definire il peso da raggiungere nel corso del Programma EuroAction. Se riuscite a perdere il 5-10% del vostro peso attuale, migliorerete il vostro stato di salute generale. Ad esempio, se pesate 90 kg, abbassare del 5-10% il vostro peso equivale a perdere dai 4,5 ai 9 kg.

Consigli per conquistare forma e peso ideali

- ✓ Mangiate ai pasti regolari.
- ✓ Evitate i fritti. Quando cucinate, usate meno grassi e olio possibile.
- ✓ Scegliete i prodotti dietetici più magri.
- ✓ Mangiate piccole porzioni di carne, prediligendo pesci e pollame.
- ✓ Mangiate una porzione di amidi (ad esempio patate, pasta o riso) ad ogni pasto.
- ✓ Mangiate almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno.
- ✓ Evitate i cibi zuccherini.
- ✓ Limitate l'assunzione di alcol poiché contiene molte calorie.
- ✓ Fate più esercizio fisico.

L'ipertensione arteriosa

Che cos'è la pressione arteriosa?

La pressione arteriosa è necessaria per far circolare il sangue all'interno del corpo. Il cuore è una pompa che batte contraendosi e decontraendosi. Quando il cuore si contrae, la pressione si alza. Quando il cuore si decontrae, la pressione si abbassa.

Quando un medico o un infermiere vi misura la pressione, registrerà due valori, ad esempio 130/80. Il primo è la pressione dovuta alla contrazione cardiaca, detta 'pressione arteriosa sistolica'. Il secondo valore è la pressione che risulta dalla decontrazione del cuore, chiamata 'pressione arteriosa diastolica'. Entrambi i valori sono importanti per il vostro trattamento.

La pressione arteriosa subisce delle variazioni in relazione alla vostra frequenza cardiaca, se siete in movimento o a riposo e in relazione ai vari momenti della giornata, allo stress e alle emozioni. Quindi non sorprendetevi se ogni volta che misurate la pressione riscontrate valori diversi. Ciò che conta di più è il tipo di andamento della vostra pressione arteriosa. Pertanto, se tende verso valori elevati, potrebbe essere necessario prendere dei farmaci per abbassarla.

Che cos'è l'ipertensione e quali sono le sue cause?

La pressione arteriosa elevata è molto frequente, soprattutto nei soggetti affetti da malattie coronariche. È più comune negli anziani che nei giovani e può essere ereditaria. Spesso i sintomi non si manifestano, quindi l'unico modo per scoprire se soffrite di ipertensione è farvela misurare.

Nell'ambito del Programma EuroAction cercheremo di contenere la vostra pressione arteriosa al di sotto dei 140/90 o, se siete diabetici, al di sotto dei 130/85. Una pressione entro questi valori aiuta a proteggere il cuore.

Obiettivo

Pressione arteriosa:

Inferiore a 140/90.

Per i diabetici: inferiore a 130/85.

In che modo l'ipertensione affatica il cuore?

Quando la pressione arteriosa aumenta, il sangue esercita una pressione maggiore sulle pareti delle arterie lungo le quali circola. Per meglio comprendere questo fenomeno, immaginate cosa accade quando aprite un rubinetto. Ad una pressione normale, l'acqua scorre secondo una linea retta, ma quando la pressione aumenta considerevolmente, l'acqua si sparge energicamente in tutte le direzioni. Prima di fuoriuscire ha esercitato una forte pressione, in tutte le direzioni, sulle pareti delle tubature. Lo stesso fenomeno si verifica con il sangue che circola nelle arterie quando avete la pressione alta. Tutto ciò affatica il cuore.

Che cosa fare per contenere la pressione arteriosa?

- ✓ Prendete i **medicinali** che vi sono stati prescritti. Non interrompetene l'assunzione senza averne dapprima parlato con il vostro medico o infermiere.
- ✓ Aggiungere **sale** ai cibi aumenta la pressione. Cercate di non farlo. Al suo posto, usate gli aromi come le erbe aromatiche, il pepe, il succo di limone o l'aglio. Diminuite anche l'assunzione di cibi salati preconfezionati.
- ✓ Se siete in sovrappeso, **dimagrite**. I soggetti in sovrappeso hanno maggiori probabilità di soffrire di pressione alta.
- ✓ Bevete **alcolici** con moderazione.
- ✓ Fate **più esercizio fisico**. Le attività fisiche svolte con regolarità aiutano ad abbassare la pressione arteriosa e a contenere il peso corporeo.

Il colesterolo

Che cos'è il colesterolo?

Il colesterolo è una sostanza vitale per l'uomo. Contribuisce alla formazione delle membrane delle cellule del corpo e alla sintesi di alcuni ormoni. Il colesterolo viene prodotto nel fegato e alcuni soggetti ne producono più di altri.

Nel sangue circolano diversi tipi di colesterolo associati ad un tipo particolare di proteine: le 'lipoproteine'. Le lipoproteine a bassa densità (LDL) danneggiano le arterie. Le lipoproteine ad alta densità (HDL) le proteggono. Un altro tipo di grasso che circola nel sangue è rappresentato dai trigliceridi. L'insieme di questi grassi costituisce il vostro 'profilo lipidico'.

Quest'ultimo vi verrà valutato nel corso del Programma EuroAction con un prelievo di sangue. Il colesterolo e gli altri lipidi vengono misurati in 'milligrammi per decilitro di sangue' (mg/dl) o in 'millimoli per litro di sangue' (mmol/l). Cercheremo di mantenere i vostri livelli lipidici al di sotto dei valori illustrati nel riquadro sottostante.

Quali sono le conseguenze del colesterolo alto?

Sebbene il nostro corpo necessiti di colesterolo, livelli elevati di questa sostanza possono danneggiare il rivestimento delle arterie, in particolare di quelle che forniscono il sangue al muscolo cardiaco, ostacolando il buon funzionamento del cuore. Una diminuzione del colesterolo al di sotto del valore prefissato aiuta a proteggere il vostro cuore.

Esiste un rimedio?

Certo! Alimentandovi in modo sano e facendo più esercizio fisico potete migliorare il vostro profilo lipidico e ridurre il rischio di incorrere in una cardiopatia, o di peggiorarla. Anche, i farmaci utilizzati per abbassare il colesterolo vi aiuteranno a diminuire il rischio di future cardiopatie.

Obiettivo

Colesterolo totale

Inferiore a 190 mg/dl

Inferiore a 5 mmol/l

Colesterolo LDL

Inferiore a 115 mg/dl

Inferiore a 3 mmol/l

Per ridurre il colesterolo e proteggere il cuore

- ✓ Prendete i farmaci che vi sono stati prescritti.
- ✓ Riducete la quantità complessiva dei grassi presenti nella vostra dieta, soprattutto i grassi saturi.
- ✓ Aumentate la quantità di pesci a polpa grassa, ad esempio sgombri, sardine e sarde.
- ✓ Se siete in sovrappeso, dimagrite.
- ✓ Prediligete gli alimenti con un alto contenuto di fibra come la frutta, la verdura, i legumi, il pane e i cereali integrali.
- ✓ Mantenete il consumo di alcolici entro i limiti raccomandati.
- ✓ Aumentate l'attività fisica.
- ✓ Limitate la quantità di zucchero e di alimenti e bevande dolci.

Il diabete

Cos'è il diabete?

Il diabete mellito è una malattia diffusa. È causata dall'incapacità dell'organismo di utilizzare adeguatamente il glucosio (zucchero) che circola nel sangue. Di conseguenza, il suo livello aumenta fino a superare i valori normali.

In condizioni normali, il pancreas, situato dietro allo stomaco, produce un ormone chiamato insulina, e controlla i livelli di glucosio circolante. Nei soggetti affetti da diabete, il corpo non produce sufficienti quantità di questo ormone oppure non riesce ad utilizzarlo adeguatamente.

Esistono due tipi di diabete: il diabete di Tipo 1 e il diabete di Tipo 2. Il diabete di Tipo 1 viene spesso diagnosticato in giovane età e i soggetti che ne sono affetti necessitano di iniezioni di insulina. Il diabete di Tipo 2 tende invece a manifestarsi in età più avanzata e viene di solito curato con una dieta appropriata e con l'assunzione di compresse. La corretta alimentazione è importante nel trattamento di entrambi i tipi di diabete.

Cos'è la ridotta tolleranza al glucosio?

Se l'esame del glucosio nel sangue indica che avete una 'ridotta tolleranza al glucosio', vuol dire che, sebbene non abbiate il diabete, correte un rischio maggiore di contrarlo. Se avete una ridotta tolleranza al glucosio, è importante che adottiate lo stesso stile di vita consigliato per i diabetici.

Se vi è stata comunicata una ridotta tolleranza al glucosio, dovete chiedere al medico curante di controllare il vostro livello di glucosio nel sangue una volta all'anno.

Perché è necessario controllare il diabete?

Il diabete è un fattore di rischio per la cardiopatia. Se non viene adeguatamente controllato, aumenta il rischio di danno a carico dei vasi sanguigni del vostro corpo.

Se il diabete non viene tenuto accuratamente sotto controllo, potrebbero comparire sintomi quali perdita di peso, stanchezza, sete intensa, frequente bisogno di urinare o visione sfocata. In altri casi, invece, potrebbe non comparire alcun sintomo.

Come controllare il diabete?

- ✓ Assumete i farmaci che vi sono stati prescritti.
- ✓ Contenete il vostro peso.
- ✓ Fate più esercizio fisico.
- ✓ Smettete di fumare.
- ✓ Mangiate in modo regolare.
- ✓ Inserite nella vostra dieta cibi a lento assorbimento a base di amidi.
- ✓ Mangiate almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno.
- ✓ Riducete i grassi, gli zuccheri, il sale e l'alcol.
- ✓ Inserite nell'alimentazione pesci a polpa grassa come lo sgombro, le sarde e le sardine.
- ✓ Controllate regolarmente la pressione arteriosa e i valori nel sangue del colesterolo e del glucosio.

Se prendete compresse o insulina per il diabete, potreste notare che il livello di glucosio nel sangue tende a diminuire quando iniziate ad aumentare l'attività fisica. È quindi necessario che lo controlliate regolarmente. Il medico curante potrebbe dover variare la dose dei vostri farmaci. Quando fate esercizio fisico, ricordatevi di portare con voi carboidrati ad azione rapida, come tavolette o bibite zuccherate.

Obiettivo

Glicemia a digiuno
Inferiore a 110 mg/dl
Inferiore a 6,1 mmol/l

Lo stress

Non ci sono prove certe che lo stress causi una cardiopatia. Tuttavia, uno stress intenso potrebbe danneggiare la vostra salute ed è perciò importante imparare a riconoscerlo e gestirlo.

Lo stress deriva da tutto ciò che vi procura tensione, rabbia, frustrazione o malumore. È difficile evitare completamente lo stress ma è possibile imparare a convivere.

Regole d'oro per controllare lo stress

- ✓ Fate un elenco di priorità. Stabilite cosa è veramente importante nella vostra vita.
- ✓ Pensate al futuro e cercate di definire in anticipo come potrete superare una probabile difficoltà.
- ✓ Cercate di vedere le cose nelle giuste proporzioni.
- ✓ Non siate troppo severi con voi stessi.
- ✓ Imparate a delegare, sia al lavoro che in casa.
- ✓ Siate attivi fisicamente.
- ✓ Ritagliatevi del tempo per il relax e il divertimento.
- ✓ Fate una pausa durante i pasti principali.
- ✓ Parlate dei vostri crucci con i familiari o con gli amici appena potete.
- ✓ Appreziate voi stessi, la vostra famiglia e i vostri amici.

Falsi amici

L'alcol e il fumo sono **falsi amici** perché vi procurano un sollievo temporaneo, ma in realtà vi rendono più vulnerabili di fronte alle difficoltà.

Che tipi di assistenza esistono?

Sono disponibili tre principali tipi di assistenza professionale:

- Assistenza sociale, ad esempio i gruppi di sostegno.
- Assistenza psicologica, come la psicoterapia.
- Assistenza medica, ad esempio gli antidepressivi.

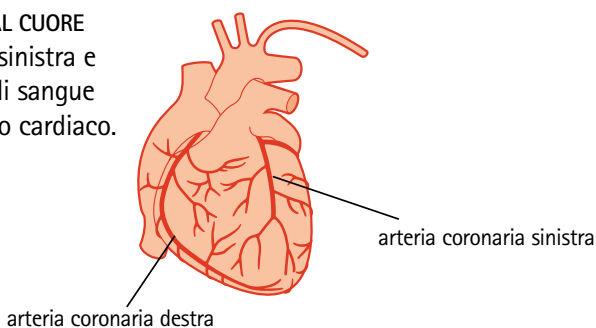
Ricordate che alcuni di questi trattamenti non sempre hanno effetti immediati, quindi cercate di essere pazienti.

Che cos'è la malattia coronarica?

La malattia coronarica coinvolge le arterie che riforniscono il muscolo cardiaco di sangue e ossigeno. Le arterie coronarie possono foderarsi di depositi di grasso, detti 'ateromi', i quali si induriscono progressivamente a causa di un processo degenerativo noto come 'aterosclerosi'. Quest'ultimo può condurre all'**angina** o all'**infarto** che, sebbene riconducibili alle stesse cause, hanno effetti diversi.

APPORTO DI SANGUE AL CUORE

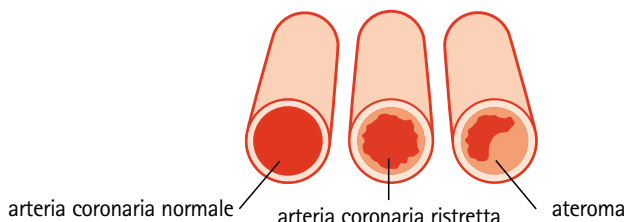
Le arterie coronarie sinistra e destra riforniscono di sangue e ossigeno il muscolo cardiaco.



Angina

Angina è il nome dato al dolore di origine cardiaca. Può essere localizzato al petto, tra le scapole, alle braccia, alle mandibole o alla gola.

L'angina si verifica quando il muscolo cardiaco riceve una quantità di sangue insufficiente. La riduzione del flusso sanguigno è a sua volta causata dal restringimento delle arterie coronarie per l'accumulo di depositi di grasso.



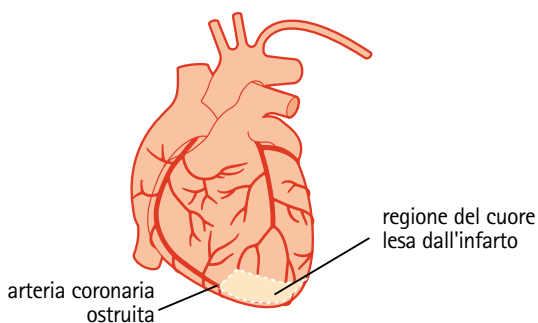
L'angina tende a verificarsi quando il muscolo cardiaco necessita di più ossigeno, ad esempio durante un esercizio fisico, dopo un pasto pesante, in condizioni di intenso freddo o caldo ambientale e sotto stress emotivo. L'angina solitamente scompare con il riposo e non implica la comparsa di lesioni cardiache.

Infarto

L'infarto si verifica quando una delle arterie coronarie si ostruisce completamente. L'afflusso di sangue verso l'area cardiaca, che l'arteria normalmente rifornisce, si arresta completamente. Solo una parte del muscolo cardiaco viene danneggiata, mentre il resto rimane integro. Perciò, d'ora in poi, è importante prendersi cura del proprio cuore.

INFARTO

L'infarto avviene quando una delle arterie coronarie si ostruisce, danneggiando una parte del muscolo cardiaco.



Come nel caso dell'angina, il sintomo principale dell'infarto è il dolore. Tuttavia il dolore, di intensità varia, causato dall'infarto è solitamente più intenso e prolungato e non si risolve né con la somministrazione di nitroglicerina né con il semplice riposo. L'infarto può manifestarsi anche con affanno, nausea e sudorazione.

Esami sulle condizioni cardiache

In questa scheda vengono descritti alcuni degli esami utilizzati per la diagnosi delle cardiopatie o per valutare lo stato di una cardiopatia preesistente. È probabile che vi vengano richiesti più tipi di esami.

Elettrocardiogramma (ECG)

Che cosa rivela?

L'ECG registra il ritmo e l'attività elettrica del cuore. È in grado di rilevare un ritmo cardiaco irregolare e confermare se avete subito un infarto, recente o in passato. L'ECG aiuta anche a capire se i dolori che accusate sono di origine cardiaca.

In che cosa consiste?

L'esecuzione di un ECG dura circa cinque minuti. L'esame non causa alcun fastidio e non ha conseguenze sul cuore. Sulle braccia, sulle gambe e sul petto vengono applicati dei piccoli cerotti collegati all'apparecchio che registra i segnali elettrici corrispondenti ai battiti cardiaci.

Elettrocardiogramma da sforzo (ETT)

Che cosa rivela?

Questo esame coadiuva la diagnosi e il trattamento delle cardiopatie. Inoltre, è di aiuto al medico per valutare l'eventuale necessità di sottoporvi ad altre indagini diagnostiche, come la coronarografia o la scintigrafia miocardica. (Queste ultime saranno descritte in seguito).

In che cosa consiste?

Consiste nell'esecuzione di un ECG mentre fate esercizio su una pedana mobile o una cyclette. All'inizio l'esercizio è leggero ma diventa gradualmente sempre più intenso. La durata è di 15 minuti circa. Il personale medico vi dirà quando interrompere, ma se sopraggiunge un dolore al petto, se vi sentite stanchi oppure col fiato corto, dovete comunicarlo subito.

Ecocardiogramma

Che cosa rivela?

Questo esame rivela l'efficacia del vostro muscolo cardiaco. È in grado di determinare l'entità della lesione causata da un infarto e consente al medico di fare una valutazione sul funzionamento delle valvole cardiache.

In che cosa consiste?

Viene applicata una piccola quantità di gel sul petto sul quale viene fatta scorrere una sonda ad ultrasuoni che fornisce le relative immagini del cuore. L'esame è del tutto indolore e si completa entro un'ora.

Coronarografia (detta anche 'cateterismo cardiaco')

Che cosa rivela?

Questo esame viene eseguito per conoscere la posizione esatta degli eventuali restringimenti delle arterie coronarie.

In che cosa consiste?

Questa procedura viene effettuata in una speciale sala radiologica e la sua durata varia da 20 minuti a un'ora. Viene somministrato un anestetico locale che rende l'indagine indolore e consente al paziente di fare delle domande durante il suo svolgimento.

L'esame consiste nell'inserimento di un tubicino, lungo e molto sottile, all'interno di un'arteria situata a livello dell'inguine o del braccio, e viene poi guidato lungo l'arteria stessa fino a raggiungere il cuore. A questo punto viene iniettato un particolare liquido di contrasto che, con l'aiuto di speciali raggi x, consentirà al medico di individuare gli eventuali restringimenti presenti nelle arterie coronarie. Durante l'esecuzione dell'esame, sarete sempre collegati al monitor di controllo cardiaco. Al termine, potrebbero indicarvi di rimanere sdraiati per alcune ore.

Scintigrafia miocardica

Che cosa rivela?

Se non siete in grado di salire su una pedana mobile o una cyclette per sottoporvi ad un elettrocardiogramma da sforzo (ETT), o se quest'ultimo non ha fornito risultati chiari, il vostro medico potrebbe consigliarvi di fare una scintigrafia miocardica. Con questo esame il medico osserva il flusso di sangue che arriva al muscolo cardiaco attraverso le arterie coronarie e valuta sia le dimensioni che la funzione di pompa delle camere cardiache.

In che cosa consiste?

Viene iniettata nel sangue una piccola quantità di sostanza radioattiva. Un apparecchio fotografa il cuore o il flusso ematico al cuore. È possibile che vi venga richiesto di effettuare un esercizio fisico durante lo svolgimento dell'esame, ma, se vi risulta impossibile eseguirlo, vi verrà somministrato un farmaco per via endovenosa.

Come curare il cuore in caso di angina

Anche se soffrite di angina, potete fare molto per proteggere e fortificare il vostro cuore. Smettete di fumare, alimentatevi in modo sano e aumentate gradatamente l'attività fisica come in seguito indicato. Inoltre, ricordatevi di prendere tutti i vostri medicinali ogni giorno, perché tra questi alcuni servono a proteggere il cuore.

Cosa provoca l'angina?

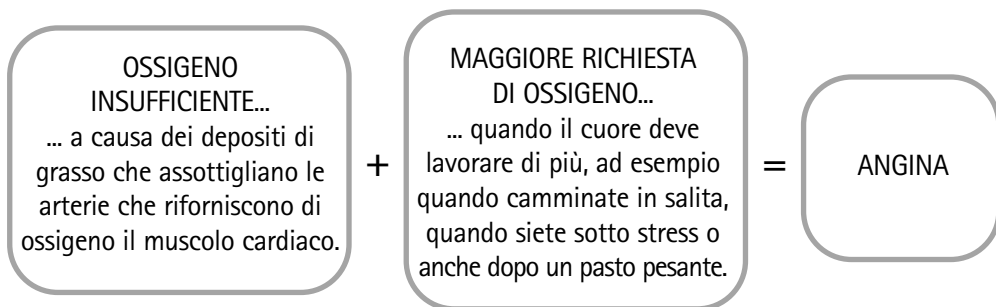
L'angina è il segnale che il cuore vi invia quando non riceve sufficiente ossigeno. Il muscolo cardiaco necessita dell'ossigeno trasportato dal sangue che circola nelle arterie coronarie situate intorno al cuore. Nei soggetti affetti da angina, le arterie presentano un restringimento del loro calibro causato da depositi di grasso, i cosiddetti ateromi. Tali depositi di grasso sono dovuti ai 'fattori di rischio' come il fumo, l'alimentazione scorretta, la sedentarietà e il sovrappeso.

Cosa fare se si verifica un attacco di angina

- ✓ Sedetevi, riposatevi e usate la nitroglicerina (TNG) come da prescrizione.
- ✓ Ricordatevi che l'angina è solo un fenomeno temporaneo. Cercate di rilassarvi. Pensate positivamente e non fatevi prendere dal panico.
- ✓ Una volta terminato l'attacco, potete riprendere l'attività interrotta anche se più lentamente.
- ✓ Se l'angina non accenna ad andarsene, continuate a prendere la dose di nitroglicerina ad intervalli di 5 minuti tra l'una e l'altra.
- ✓ Se il dolore non si attenua nell'arco di 15 minuti, chiamate il soccorso medico.

Come regolarsi

Quando l'apporto di ossigeno non soddisfa le richieste del muscolo cardiaco, può sopraggiungere il dolore al petto. Tale dolore, detto angina, è transitorio e scompare non appena il muscolo cardiaco riceve di nuovo sufficienti quantità di ossigeno.



È possibile ridurre gli attacchi di angina aumentando l'apporto di ossigeno al cuore oppure diminuendone la richiesta o entrambi.

Quindi, cosa si può fare?

Per aumentare l'apporto di ossigeno...

- ✓ Non fumare.
- ✓ Fare più esercizio fisico.
- ✓ Prendere i farmaci prescritti che favoriscono la dilatazione delle arterie.

Per ridurre il fabbisogno di ossigeno...

- ✓ Controllare il peso corporeo e mantenersi in forma alimentandosi in maniera sana e svolgendo attività fisica.
- ✓ Prendere i farmaci prescritti che abbassano la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca.

Come vi aiuta l'attività fisica

Il cuore è un muscolo e, come per ogni altro muscolo del corpo, è possibile migliorarne le prestazioni svolgendo un'attività fisica quotidianamente. Se il cuore è in buona forma, aumenterà il vostro raggio di azione prima del successivo attacco di angina. Mantenendovi attivi aiuterete il vostro cuore a migliorare l'apporto di sangue.

L'esercizio fisico è privo di rischi?

Sì, ma è importante essere saggi. Scegliete attività fisiche agevoli e aumentatene la durata man mano che andate avanti. Evitate attività che implicano il sollevamento di pesi o partenze e arresti improvvisi, come una corsa per prendere l'autobus.

Ricordatevi che se non fate movimento, il muscolo cardiaco perderà efficienza e richiederà, di conseguenza, maggiori quantità di ossigeno con possibile peggioramento della vostra angina.

Un menu per il successo!

Provate a fare quanto segue almeno cinque volte alla settimana.

Antipasto: Riscaldatevi per 10-15 minuti prima di cominciare l'esercizio principale.

Piatto principale: Un esercizio di intensità moderata, come una camminata a passo spedito. Iniziate con 5 minuti ed aumentate la durata gradualmente, settimana dopo settimana, fino a raggiungere 20-30 minuti. Dovreste sentirvi leggermente affannati ma, allo stesso tempo, in grado di tenere una conversazione.

Dolce: Rallentate per 10 minuti.

Cosa si prova quando si soffre di angina?

L'angina potrebbe darvi la sensazione che non potete più assaporare la vita come prima. Anche la vostra famiglia potrebbe diventare iperprotettiva, impedendovi di agire come desiderate. In realtà potete fare molto per controllare la vostra angina, con il contributo del vostro medico, e condurre una vita normale.

Potreste temere che l'angina vi conduca ad un infarto, ma sappiate che l'infarto può colpire anche chi non ha mai avuto attacchi di angina. Ricordate che l'angina è un avvertimento ed è importante prendere subito provvedimenti per preservare lo stato di salute del vostro cuore.

Potrebbe esservi di aiuto parlare con qualcuno delle vostre preoccupazioni riguardo all'angina – un membro del personale infermieristico EuroAction, il vostro medico, un familiare o un amico.

Consigli per convivere con l'angina

- ✓ Non rimandate i vostri impegni al giorno in cui vi sentirete bene. È meglio pianificare il lavoro in tempi più lunghi e portarne a termine una parte ogni giorno. In questo modo non vi stancherete troppo e riuscirete anche a trovare il tempo per le cose che più vi piace fare.
- ✓ Alcuni trovano utile assumere la nitroglicerina prima di compiere le attività che tendono a provocare l'angina.
- ✓ Non fate attività fisica se avete la febbre, ad esempio se siete raffreddati o avete l'influenza.
- ✓ Informate il vostro medico se l'angina peggiora o se notate nuovi sintomi quali affanno o palpitazioni.

Angioplastica coronarica con impianto di stent

Se soffrite di angina e i farmaci non sembrano alleviarne i sintomi, o se la vostra angina è diventata tanto grave da costituire una minaccia per la vostra vita, il medico vi potrebbe consigliare di sottoporvi ad un'angioplastica coronarica. Tale procedimento è simile alla coronarografia e, in alcuni casi, l'angioplastica viene eseguita subito dopo quest'ultima.

L'angioplastica allevia l'angina dilatando le arterie coronarie ristrette migliorando, pertanto, l'apporto di sangue al muscolo cardiaco. Uno 'stent' viene posizionato all'interno dell'arteria per tenerla aperta (vedi illustrazione sul retro). Di solito è necessario trascorrere una notte in ospedale. Come in tutti i casi di intervento chirurgico o di indagini in sede cardiaca, anche l'angioplastica comporta alcuni rischi. Valutate con il vostro medico i rischi e i benefici dell'intervento inerenti al vostro caso specifico.

Dopo l'angioplastica

- Il vostro medico vi prescriverà probabilmente degli 'antiaggreganti' da prendere per un paio di settimane. Questi vi aiuteranno a ridurre il rischio di formazione di trombi a livello dello stent.
- Per i primi giorni evitate di fare bagni molto caldi.
- Se la ferita inizia a sanguinare o si gonfia, ritornate all'ospedale dove è stato eseguito l'intervento.
- Se il punto in cui è stato inserito il catetere comincia a dolere, a livello dell'inguine o del braccio, prendete un semplice antidolorifico come il paracetamolo.
- Nella settimana successiva all'angioplastica non dovete guidare.

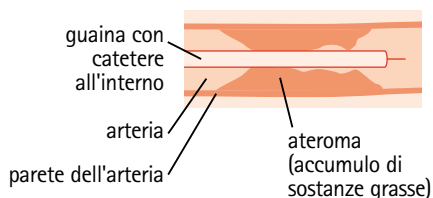
Investite nel futuro

L'angioplastica può alleviare l'angina ma non può curare la causa della vostra cardiopatia. Dovrete pertanto continuare a condurre uno stile di vita adeguato e prendere i farmaci che prevengono ulteriori problemi cardiaci. I principali cambiamenti da mettere in pratica sono: smettere di fumare, nutrirsi in maniera corretta ed essere più attivi fisicamente. Il team EuroAction sarà in grado di offrirvi l'aiuto necessario.

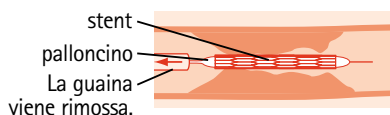
Come viene eseguita un'angioplastica

Viene somministrato un anestetico locale.

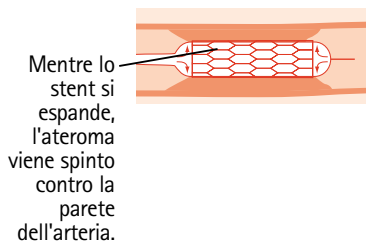
Il medico inserisce poi un catetere (un tubicino molto sottile) in un'arteria, nella zona dell'inguine o del braccio, e lo fa scorrere lungo l'arteria stessa fino a raggiungere il cuore.



All'estremità del catetere si trovano un palloncino e uno stent. Uno stent è un tubicino corto a maglie di rete in acciaio inossidabile o titanio.

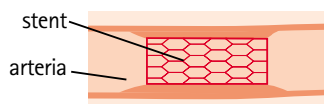


Quando il palloncino raggiunge il restringimento dell'arteria coronaria, viene gradualmente gonfiato per spingere l'ateroma contro la parete dell'arteria. Durante questo procedimento è possibile avvertire un lieve dolore per pochi secondi, simile all'angina.



Man mano che il palloncino dilata l'arteria, lo stent si espande, tiene aperto il restringimento dell'arteria e permette al sangue di circolare di nuovo liberamente.

A questo punto il medico ritira il tubicino e il palloncino, lasciando lo stent all'interno dell'arteria. L'impiego dello stent riduce il rischio che l'arteria si restringa nuovamente.

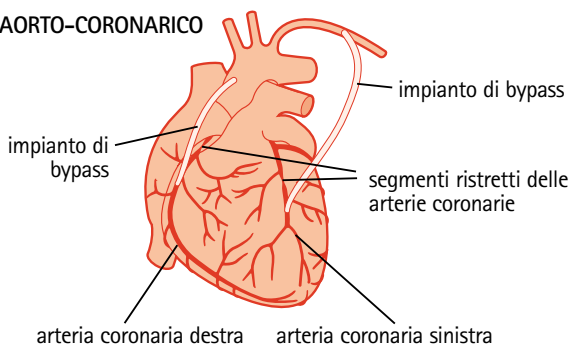


Bypass aorto-coronarico

Perché è necessario ricorrere ad un bypass aorto-coronarico?

Le arterie coronarie sono i vasi sanguigni che riforniscono di sangue il cuore. Il restringimento di uno o più di tali vasi può ridurre il flusso ematico verso il muscolo cardiaco. A volte è possibile creare un 'bypass' ovvero una deviazione rispetto al restringimento, utilizzando un'arteria o una vena prelevata da un arto, braccio o gamba, oppure dal torace. Migliorando l'apporto di sangue al cuore è possibile alleviare il dolore causato dall'angina.

INTERVENTO DI BYPASS AORTO-CORONARICO



Come nel caso di ogni intervento al cuore, anche il bypass aorto-coronarico comporta alcuni rischi. Valutate con il vostro medico i rischi e i benefici di un intervento chirurgico nel vostro caso specifico.

Dopo l'operazione avrò dei problemi al torace? Sentirò qualcosa?

Il chirurgo deve aprire il torace per poter accedere al cuore. Per questo motivo, dopo l'operazione, di norma compare dolore al torace, spesso descritto come sordo e profondo. È quindi importante prendere regolarmente gli antidolorifici per prevenire i problemi associati all'immobilità che accompagna il dolore.

Il fastidio al torace dovrebbe diminuire gradualmente ma è possibile che un lieve dolore persista per molti mesi. Alcuni lamentano anche una perdita della sensibilità cutanea in corrispondenza della cicatrice. Questo frequente fenomeno può durare anche più di un anno ma in alcuni soggetti potrebbe non scomparire mai del tutto.

Cosa accade dopo l'intervento?

- Dovreste essere in grado di passeggiare normalmente dopo 10-14 giorni dall'intervento. È necessario intensificare le attività in maniera graduale poiché all'inizio vi stancherete più facilmente.
- Concedetevi adeguati tempi di riposo.
- È normale sentirsi talvolta labili e un po' giù di corda. Se potete, spiegate le vostre emozioni e sensazioni a qualcuno – un membro del personale infermieristico EuroAction, il vostro medico, un familiare o un amico. Se vi sentite costantemente giù di morale, parlatene con il vostro medico o con il personale infermieristico EuroAction.
- Se vi è stata asportata una vena da una gamba, è probabile che ciò vi procuri fastidio o gonfiore. Vi potrebbero indicare di indossare calze elastiche. Anche è possibile prevenire il gonfiore mantenendovi in esercizio.
- La maggior parte dei pazienti torna ad una vita normale dopo circa 8-12 settimane dall'intervento. La durata della convalescenza dipende dal vostro stato di salute precedente l'operazione.
- Seguite le indicazioni del/la fisioterapista EuroAction sugli esercizi fisici da compiere perché vi aiuteranno a rimettervi presto in forma.

Investite nel futuro

La chirurgia è una parte della cura della cardiopatia. Dovrete perciò continuare a condurre uno stile di vita adeguato ed assumere i farmaci che prevengono l'ostruzione a livello dei bypass o di altre arterie. I cambiamenti principali da effettuare sono: smettere di fumare, mangiare in modo corretto ed essere più attivi fisicamente. Tutto ciò contribuirà a proteggere i 'nuovi bypass' e il team EuroAction sarà in grado di aiutarvi a tale proposito.

Prendersi cura del proprio cuore dopo un intervento chirurgico

L'intervento chirurgico migliora l'apporto di sangue al muscolo cardiaco. Grazie a ciò, si può fare molto per proteggere le nuove arterie e il muscolo cardiaco così come migliorarne l'efficienza. Smettete di fumare, alimentatevi in modo sano e aumentate gradatamente l'attività fisica come in seguito indicato. Inoltre, ricordatevi di prendere tutti i vostri medicinali ogni giorno, perché alcuni tra questi servono a proteggere il cuore.

Cosa bisogna fare per rimettersi in forma?

Il cuore è un muscolo la cui forza ed efficienza, come per ogni altro muscolo del corpo, possono essere aumentate facendo esercizio con regolarità. Dopo l'intervento chirurgico migliora l'apporto di sangue al cuore ed è molto importante che, come parte della vostra guarigione, intensifichiate gradualmente il vostro livello di attività.

La prima settimana a casa

- ✓ Siate molto cauti nei primi due o tre giorni. Lasciare l'ospedale può essere di per sé molto faticoso.
- ✓ Cercate di riposare bene durante la notte e fate un riposino di una o due ore dopo pranzo.
- ✓ Salite le scale una o due volte al giorno.
- ✓ All'inizio trascorrete la maggior parte del tempo in casa e non incoraggiate troppo le visite.
- ✓ Fate le stesse passeggiate che facevate in ospedale aumentandone la durata giorno dopo giorno. E' importante procedere per gradi, quindi passeggiate più a lungo solo se il giorno prima vi siete sentiti a vostro agio e non troppo affaticati.
- ✓ Se durante l'esercizio vi sentite deboli, vacillanti o affannati, fermatevi e riposatevi.

Continua sul retro

Seconda e terza settimana

- ✓ Concedetevi ancora molto riposo.
- ✓ Salite le scale tre o quattro volte al giorno.
- ✓ Camminate di più, anche all'aperto. Aumentate la durata delle vostre passeggiate gradualmente: ogni settimana 5-10 minuti in più della precedente.
- ✓ Eseguite lavori domestici leggeri come spolverare, lavare o asciugare i piatti.

Dalla quarta settimana in poi

- ✓ Aumentate progressivamente la durata delle vostre passeggiate. Mirate a camminare per almeno 30 minuti fino ad 1 ora al massimo, tutti i giorni, almeno cinque giorni a settimana.
- ✓ A questo punto forse avrete già iniziato il Programma EuroAction che comprende le sedute di ginnastica medica volte a migliorare l'efficienza del vostro cuore.

Come proteggere la ferita al torace?

Per eseguire un intervento di bypass aorto-coronarico, di solito è necessario aprire un varco attraverso lo sterno. Ma non preoccupatevi! Lo sterno verrà suturato con appositi fili metallici che ne assicurano la guarigione. Il tessuto osseo impiega almeno 4-6 settimane per riformarsi e rimarginarsi. È molto importante astenersi dalle attività che potrebbero danneggiare l'osso in formazione rallentando il processo di guarigione. Perciò evitate il sollevamento di pesi, i movimenti ripetitivi delle braccia o le rotazioni eccessive del busto per sei settimane. Sono necessari 3 mesi affinché l'osso riacquisti completamente la sua forza, quindi qualsiasi tipo di attività pesante dovrà essere posticipata alla fine di tale periodo.

Nelle prime 6 settimane dopo l'intervento

- Evitate di compiere movimenti ripetitivi come passare l'aspirapolvere, stirare, fare giardinaggio, lavare l'automobile e pitturare.
- Evitate di sollevare oggetti che pesino più di mezzo chilo.
- Evitate di effettuare ampie rotazioni del corpo, come nel golf.

Dalla sesta settimana a 3 mesi dopo l'intervento

- Ora potete sollevare oggetti moderatamente pesanti, ma dovete sempre evitare di sollevare quelli più pesanti, ad esempio una valigia piena.
- Ora siete in grado di occuparvi della maggior parte delle faccende domestiche.
- Dovete ancora evitare ampie rotazioni del corpo, quindi, se vi piace il golf, abbiate ancora un po' di pazienza!

Dopo 3 mesi

- Ormai dovrete essere in grado di intraprendere quasi tutte le attività, compreso il golf, il tennis e il nuoto.

Quando si può riprendere a guidare?

È preferibile astenersi dalla guida di veicoli per almeno 6 settimane e finché non avete eseguito una visita di controllo dal vostro medico. Per ulteriori informazioni sulle regole da seguire per la guida di veicoli dopo un intervento chirurgico, rivolgetevi al personale infermieristico EuroAction.

Quando tornare al lavoro?

Guarire dopo un intervento chirurgico al cuore richiede tempo. Soggetti diversi recuperano in tempi diversi. Se il vostro lavoro implica il sollevamento di pesi, dovrete aspettare 3 mesi prima di poter riprendere l'attività. Ovviamente è possibile ricominciare a lavorare anche prima, ma non dovete assolutamente occuparvi di quelle mansioni che comportano il sollevamento di pesi finché non sarete veramente pronti.

E la vita sessuale?

Le persone si preoccupano spesso di questo aspetto. Se siete in grado di salire due rampe di scale senza sforzo o camminare a passo spedito per 300 metri in piano, probabilmente siete anche in grado di riprendere la vostra vita sessuale. Come per le altre attività, iniziate con moderazione.

Come ci si sente dopo un intervento al cuore?

Dopo un intervento al cuore è normale sentirsi labili o un po' giù di morale. È bene parlare dei propri sentimenti con qualcuno – un membro del personale infermieristico EuroAction, il vostro medico, un familiare o un amico. Tali stati d'animo sono normali e di solito durano solo alcune settimane. Se dovessero persistere, gli infermieri EuroAction vi presteranno ulteriore assistenza.

Prendersi cura del cuore dopo un infarto

Anche se avete avuto un infarto, potete fare molto sia per proteggere le vostre arterie e il vostro muscolo cardiaco che per migliorare le prestazioni del vostro cuore. Smettete di fumare, alimentatevi in modo sano e aumentate gradatamente l'attività fisica come di seguito indicato. Inoltre, ricordatevi di prendere tutti i vostri farmaci ogni giorno, perché tra questi alcuni servono a proteggere il cuore.

Che cosa bisogna fare per rimettersi in forma?

Il cuore è un muscolo la cui forza ed efficienza, come per ogni altro muscolo del corpo, possono essere migliorate facendo regolare esercizio fisico. Dopo un infarto avrete bisogno di un adeguato riposo per favorire la guarigione delle aree cardiache lesionate ma dovrete anche fare sufficiente movimento per facilitarne la ripresa.

La prima settimana a casa

- ✓ Siate molto cauti nei primi due o tre giorni. Lasciare l'ospedale può essere di per sé molto faticoso.
- ✓ Cercate di riposare bene durante la notte e fate un riposino di una o due ore dopo pranzo.
- ✓ Salite le scale una o due volte al giorno.
- ✓ All'inizio trascorrete la maggior parte del tempo in casa. E non incoraggiate troppo le visite.
- ✓ Fate le stesse passeggiate che facevate in ospedale e aumentatene la durata giorno dopo giorno. E' importante procedere per gradi, quindi passeggiate più a lungo solo se il giorno prima siete stati a vostro agio e non vi siete sentiti troppo stanchi.
- ✓ Se durante l'esercizio vi sentite deboli, vacillanti o affannati, fermatevi e riposatevi.
- ✓ Evitate di sollevare qualsiasi peso o di svolgere qualsiasi tipo di lavoro domestico. Dedicatevi solamente al camminare.

Continua sul retro

Seconda e terza settimana

- ✓ Concedetevi ancora molto riposo.
- ✓ Salite le scale tre o quattro volte al giorno.
- ✓ Camminate di più, anche all'aperto. Aumentate la durata delle vostre passeggiate gradualmente: ogni settimana 5-10 minuti in più della precedente.
- ✓ Occupatevi di attività domestiche leggere come spolverare, lavare o asciugare i piatti.
- ✓ Dovete ancora evitare di sollevare pesi eccessivi.

Dalla quarta settimana in poi

- ✓ Aumentate progressivamente la durata delle vostre passeggiate. Cercate di camminare da 30 minuti ad 1 ora al giorno, per almeno cinque giorni alla settimana.
- ✓ A questo punto forse avrete iniziato il Programma EuroAction che include sedute di ginnastica medica utili nel potenziare l'efficienza del vostro cuore.
- ✓ Dovreste evitare di sollevare qualsiasi peso eccessivo per i primi 3 mesi. Dopo 6 settimane iniziate a sollevare pesi leggeri e proseguite a poco a poco con oggetti più pesanti.

Quando si può ricominciare a guidare?

È preferibile non guidare per almeno 6 settimane e/o fino a che non avete eseguito una visita di controllo dal vostro medico. I conducenti di autobus o camion di solito devono sottoporsi ad ulteriori esami prima di poter riprendere la guida di tali veicoli. Per ricevere altre informazioni sulle regole da seguire riguardo la guida di veicoli dopo un infarto, rivolgetevi al personale infermieristico EuroAction.

Quando tornare al lavoro?

Per riprendersi da un infarto c'è bisogno di tempo. Soggetti diversi recuperano in tempi diversi. Alcuni si sentono in grado di tornare al lavoro dopo circa 4-6 settimane, iniziando di solito con orari ridotti. Se il vostro lavoro implica il sollevamento di pesi, dovrete invece aspettare 3 mesi. Ovviamente è possibile tornare al lavoro anche prima, ma non dovrete occuparvi di quelle mansioni che comportano il sollevamento di pesi finché non sarete veramente pronti. Il team EuroAction vi aiuterà a stabilire il momento giusto per tornare al lavoro, sia fisicamente che psicologicamente. Sono molte le persone che riprendono a lavorare dopo aver avuto un infarto.

E la vita sessuale?

Le persone si preoccupano spesso di questo aspetto. Se siete in grado di salire due rampe di scale senza sforzo o camminare a passo spedito per 300 metri in piano, probabilmente siete anche in grado di riprendere la vostra vita sessuale. Come per le altre attività, iniziate con moderazione.

Come ci si sente dopo aver avuto un infarto?

Dopo un infarto è normale sentirsi labili, depressi o persino arrabbiati. Potreste anche decidere di ignorare completamente l'accaduto. L'accettazione di questo evento potrebbe non essere facile, perciò è bene che parliate dei vostri sentimenti con qualcuno – un membro del personale infermieristico EuroAction, il vostro medico, un familiare o un amico. Tali stati d'animo sono normali e di solito sono presenti solo per alcune settimane. Se dovessero persistere, gli infermieri EuroAction vi offriranno ulteriore assistenza.

Vita sessuale e cardiopatia

Se voi o il vostro partner siete in cura a causa di una cardiopatia, potrebbero risultarvi utili alcune informazioni relative alla sfera sessuale.

- L'attività sessuale è un'attività fisica come un'altra. Molti credono che sia più vigorosa di quanto sia in realtà. Costituisce un'attività moderata che fa bene al cuore.
- Dopo un infarto, o un intervento come l'angioplastica, è possibile riprendere la propria vita sessuale non appena vi sentite pronti. Questo può avvenire anche solo dopo 1-3 settimane.
- Se siete in grado di salire due rampe di scale senza sforzo, o camminare a passo spedito per 300 metri in piano, probabilmente siete anche in grado di riprendere la vostra attività sessuale.
- Le preoccupazioni riguardanti i rischi cui si potrebbe incorrere con la ripresa di questa attività sono molto frequenti. Ricordate che il vostro partner potrebbe essere persino più preoccupato di voi. Parlatene apertamente insieme per evitare possibili malintesi.
- Alcuni temono di poter avere un infarto durante lo svolgimento dell'atto sessuale. In realtà questo avviene molto di rado.
- Quando si riprende l'attività sessuale:
 - Scegliete una posizione più passiva.
 - Evitate posizioni scomode o che vi procurano affanno.
 - Assicuratevi che l'ambiente sia comodo e ben riscaldato.
 - Iniziate lentamente e aumentate gradualmente.
- Astenetevi quando vi sentite stanchi.
- Se credete possa causarvi l'angina, provate ad assumere la nitroglicerina nella vostra formulazione prima di cominciare.
- I soggetti cardiopatici soffrono spesso di impotenza. Le cause possono essere diverse, ad esempio l'ansia, lo stress, gli effetti collaterali dei farmaci e la perdita di fiducia in se stessi. Il personale infermieristico EuroAction può indicarvi come ricevere ulteriore assistenza.

Farmaci per la salvaguardia del cuore

Perché è necessario prendere farmaci "protettivi"?

Se soffrite di angina, o se avete avuto un infarto, il medico curante vi avrà prescritto una combinazione di farmaci 'protettivi'. Ognuno di questi ha un meccanismo d'azione particolare per ridurre il rischio che si verifichino ulteriori danni al cuore e alla circolazione. La combinazione dei medicinali che vi sono stati prescritti è stata scelta in relazione alla vostra particolare situazione cardiaca.

È importante conoscere sia il nome, l'efficacia, la dose che le modalità di assunzione di ognuno dei farmaci che prendete. Ciò vi permetterà di comprendere le ragioni per cui assumerli.

È necessario prendere i farmaci ogni giorno?

Sì. Per prevenire problemi futuri al cuore e per ottenere il maggior beneficio possibile, è necessario prendere tutte le medicine prescritte come indicato, tutti i giorni.

Ciò resta valido anche quando comincerete a sentirvi meglio. Non interrompete bruscamente l'assunzione dei farmaci senza esservi prima consultati con il vostro medico o farmacista di fiducia.

Fate una lista di tutti i medicinali che prendete

Fate una lista di tutti i farmaci che assumete. Scrivete il nome, l'efficacia e la dose che vi è stata prescritta di ognuno di essi. Annotate, inoltre, tutte le sostanze alle quali siete allergici.

Tenete questa lista aggiornata e portatela sempre con voi.

Quali sono i farmaci protettivi per il cuore?

I più comuni sono:

- aspirina
- antagonisti dell'angiotensina II
- clopidogrel
- statine
- beta-bloccanti
- warfarin.
- ACE-inibitori

Forse dovrete assumere molti di questi farmaci protettivi. Il personale infermieristico EuroAction può fornirvi ulteriori informazioni sui medicinali che vi sono stati prescritti.

In caso di difficoltà nel ricordarsi di prendere i farmaci

- ✓ Prendeteli sempre alla stessa ora.
- ✓ Fate un segno sul calendario ogni giorno, subito dopo averli assunti.

Se anche così facendo la memoria non vi aiuta, parlatene con il personale infermieristico EuroAction, il vostro farmacista o il vostro medico e fatevi consigliare su come procedere.

Cosa bisogna fare se si dimentica di prendere una dose?

Se ve ne ricordate il giorno stesso, assumete la dose subito. Se ve ne accorgete il giorno successivo, tralasciate la dose dimenticata; è importante non assumere dosi doppie nello stesso giorno.

Se avete problemi nel prendere i farmaci

Se avete problemi nell'assumere i vostri farmaci, ad esempio nel deglutire le compresse o nell'aprire i flaconi, parlatene con il personale infermieristico EuroAction, il vostro farmacista o il vostro medico curante.

Seguite attentamente le istruzioni presenti sulla confezione e all'interno del foglietto illustrativo dei farmaci.

Se desiderate ulteriori informazioni o se avete domande riguardanti i vostri medicinali, rivolgetevi al vostro medico, al vostro farmacista o al personale infermieristico EuroAction. Non abbiate timore di chiedere.

Aspirina

Quali sono le dosi consigliate?

Quali sono le modalità di assunzione?

È meglio prendere l'aspirina subito dopo i pasti. Se dovete assumerla in compresse, ingeritele intere senza masticarle. In caso di compresse solubili, scioglietele prima in un bicchiere d'acqua.

A cosa serve?

È possibile che conosciate l'aspirina come analgesico. Tuttavia, una piccola dose di aspirina al giorno ha un effetto 'antiaggregante piastrinico'. Ciò significa che impedisce alle cellule del sangue di aggregarsi e formare dei trombi all'interno dei vasi sanguigni, riducendo così le probabilità di infarto o ictus.

Ci sono effetti collaterali?

Una bassa dose di aspirina ha pochissimi effetti collaterali.

Un raro effetto collaterale è l'irritazione dello stomaco. Se cominciate a soffrire di problemi digestivi, parlatene con il vostro medico curante.

Nei soggetti allergici, l'aspirina può causare attacchi di dispnea e asma. In tal caso avvertite immediatamente il vostro medico curante.

Cos'altro bisogna sapere?

Se prendete l'aspirina, evitate di assumere farmaci antidolorifici contenenti ibuprofene, a meno che non vi siano stati prescritti dal medico. Se avete bisogno di un antidolorifico, utilizzate farmaci a base di paracetamolo. Chiedete al vostro farmacista l'analgesico più adatto al vostro caso.

Cosa bisogna fare se si dimentica di prendere una dose?

Se ve ne accorgete il giorno stesso, assumete la dose subito. Se ve ne ricordate il giorno dopo, tralasciate la dose dimenticata poiché è importante evitare di assumere una dose doppia nella stessa giornata.

È possibile prendere altri farmaci contemporaneamente?

Sì. Sono molte le persone che prendono altre medicine oltre all'aspirina. Ma ricordate sempre al vostro medico, o al farmacista, che state facendo questa cura, soprattutto se avete bisogno di un analgesico.

È possibile bere alcolici quando si assume questo farmaco?

Sì, ma non superate le dosi consigliate dal vostro medico.

Seguite attentamente le istruzioni presenti sulla confezione e all'interno del foglietto illustrativo del farmaco.

Se desiderate avere ulteriori informazioni, o se avete dei quesiti sui medicinali che state assumendo, rivolgetevi al vostro medico curante, al farmacista di fiducia o al personale infermieristico EuroAction. Non abbiate timore di chiedere.

Clopidogrel

Quali sono le dosi consigliate?

75 milligrammi (mg) al giorno

Quali sono le modalità di assunzione?

Prendetelo durante o subito dopo i pasti per proteggere lo stomaco.

A cosa serve?

Clopidogrel è un 'antiaggregante piastrinico'. Ciò significa che impedisce alle cellule del sangue di aggregarsi formando dei trombi nei vasi sanguigni, riducendo così le probabilità di infarto o ictus.

Clopidogrel viene spesso prescritto ai soggetti che non possono utilizzare l'aspirina e talvolta per le persone che hanno avuto un infarto recente. Altre volte viene prescritto insieme all'aspirina. Può essere somministrato per breve tempo anche ai soggetti che sono stati sottoposti ad angioplastica con impianto di stent (una procedura utilizzata per dilatare i vasi sanguigni).

Ci sono effetti collaterali?

Tra gli effetti collaterali del clopidogrel compaiono la nausea, il vomito, la diarrea e le vertigini.

In alcuni rari soggetti allergici, il clopidogrel può causare irritazioni cutanee. In questo caso, informate immediatamente il medico curante.

Altro raro effetto è l'irritazione dello stomaco. Se cominciate a soffrire di problemi digestivi, parlatene con il vostro medico.

Cosa fare se dimenticate di prendere una dose?

Se ve ne accorgete il giorno stesso, assumete la dose subito. Se ve ne ricordate il giorno dopo, tralasciate la dose dimenticata perché è importante non assumere doppie dosi nella stessa giornata.

È possibile prendere altri farmaci contemporaneamente?

Sì. Sono molte le persone che prendono altri medicinali oltre al clopidogrel. Ma ricordate sempre al vostro medico, o al farmacista, che state facendo questa cura, soprattutto se avete bisogno di un analgesico.

È possibile bere alcolici quando si assume questo farmaco?

Sì, ma non superate la quantità indicata dal vostro medico.

Seguite attentamente le istruzioni presenti sulla confezione e all'interno del foglietto illustrativo del farmaco.

Se desiderate avere ulteriori informazioni o se avete domande riguardo ai farmaci che assumete, rivolgetevi al vostro medico curante, al farmacista di fiducia o al personale infermieristico EuroAction. Non abbiate timore di chiedere.

Beta-bloccanti

Come si chiama il vostro farmaco?

Quali sono le dosi consigliate?

A cosa servono?

I beta-bloccanti controllano il battito cardiaco, come quando si fa attività fisica o si è sottoposti a stress.

I beta-bloccanti vengono somministrati dopo un infarto poiché riducono le probabilità di avere un ictus o un altro infarto. Sono utilizzati anche nel trattamento dell'ipertensione, dell'angina e dell'arresto cardiaco e nel controllo della frequenza cardiaca irregolare.

Quando si assumono beta-bloccanti, il cuore batte più lentamente. Ciò è del tutto normale.

Ci sono effetti collaterali?

Uno degli effetti collaterali dei beta-bloccanti può essere il raffreddamento delle dita delle mani e dei piedi.

Se vi capita di sentirvi storditi o affannati, comunicatelo immediatamente al vostro medico, poiché i beta-bloccanti possono causare attacchi d'asma.

Alcuni soggetti manifestano secchezza oculare o irritazioni cutanee. In questi casi, avvertite immediatamente il vostro medico curante.

Altri provano una sensazione di stanchezza, ma ciò si verifica normalmente solo durante le prime settimane di utilizzo del farmaco. Se dopo alcune settimane la stanchezza non accenna a diminuire, informate il vostro medico.

Durante il trattamento a base di beta-bloccanti, alcuni uomini possono avere difficoltà ad avere e mantenere l'erezione. Se questo problema persiste per molte settimane, parlatene con il vostro medico curante o con il personale infermieristico EuroAction.

Cos'altro bisogna sapere?

Non smettete di prendere i beta-bloccanti, a meno che non sia il vostro medico ad indicarvelo.

Se siete diabetici, i beta-bloccanti possono mascherare i sintomi tipici dell'ipoglicemia (caduta del livello di zucchero nel sangue), come il tremore. L'assunzione dei beta-bloccanti è comunque possibile seguendo le indicazioni del vostro medico.

Che cosa fare se si dimentica di prendere una dose?

Se ve ne ricordate il giorno stesso, assumete la dose subito. Se ve ne accorgete il giorno dopo, tralasciate la dose dimenticata perché è importante non assumere una dose doppia nella stessa giornata.

È possibile prendere altri farmaci contemporaneamente?

Sì. Sono molte le persone che, oltre ai beta-bloccanti, assumono altri farmaci. Ricordatevi, tuttavia, di informare il vostro medico, o farmacista, che state facendo questa cura.

È possibile bere alcolici quando si assume questo farmaco?

Sì, ma non superate i limiti raccomandati dal vostro medico.

Seguite attentamente le istruzioni presenti sulla confezione e all'interno del foglietto illustrativo del farmaco.

Se desiderate avere ulteriori informazioni, o se avete domande riguardanti i farmaci che state utilizzando, rivolgetevi al vostro medico, al farmacista di fiducia o al personale infermieristico EuroAction. Non abbiate timore di chiedere.

ACE-inibitori

Come si chiama il vostro farmaco?

Quali sono le dosi consigliate?

Quali sono le modalità di assunzione?

Se assumete questo farmaco per la prima volta, prendetelo la sera prima di coricarvi. Infatti, in alcuni soggetti la prima dose può causare una improvvisa diminuzione della pressione arteriosa e conseguenti capogiri.

A cosa servono?

Gli ACE-inibitori rilassano i vasi sanguigni e favoriscono il flusso di sangue al muscolo cardiaco.

Vengono somministrati in seguito ad un infarto in quanto prevengono ulteriori lesioni al cuore, riducendo le probabilità che si verifichi un ictus cerebrale o un altro infarto. Vengono impiegati anche per curare l'ipertensione e per prevenire l'arresto cardiaco.

Ci sono effetti collaterali?

Un effetto collaterale può essere rappresentato da tosse secca e persistente e colpisce una persona su dieci. Se la tosse vi crea problemi, parlatene con il vostro medico o con il personale infermieristico EuroAction.

Quando iniziate a prendere gli ACE-inibitori, o se il medico vi aumenta la dose, potreste accusare vertigini o mal di testa. Tali effetti collaterali tendono a scomparire dopo alcune settimane ma, se dovessero persistere, è necessario informare il proprio medico curante.

Alcuni pazienti riferiscono dolore nel cavo orale ed altri una leggera diminuzione del senso del gusto.

In alcuni rari soggetti allergici, gli ACE-inibitori possono provocare irritazioni cutanee. In questo caso, avvertite immediatamente il vostro medico.

Cosa bisogna fare se si dimentica di prendere una dose?

Se ve ne ricordate il giorno stesso, assumete la dose subito. Se ve ne accorgete il giorno successivo, tralasciate la dose dimenticata; è importante non assumere dosi doppie nella stessa giornata.

È possibile assumere altri farmaci contemporaneamente?

Sì. Sono molte le persone che, oltre agli ACE-inibitori, assumono altri medicinali ma ricordate sempre al vostro medico, o farmacista, che state facendo questa cura, soprattutto se avete bisogno di un analgesico.

È possibile bere alcolici quando si assume questo farmaco?

Sì, ma non superate i limiti indicati dal vostro medico.

Seguite attentamente le istruzioni presenti sulla confezione e all'interno del foglietto illustrativo del farmaco.

Se desiderate avere ulteriori informazioni, o se avete da porre delle domande sui farmaci che prendete, rivolgetevi al vostro medico curante, al vostro farmacista di fiducia o al personale infermieristico EuroAction. Non abbiate timore di chiedere.

Antagonisti dell'angiotensina II

Come si chiama il vostro farmaco?

Quali sono le dosi consigliate?

A cosa servono?

Gli antagonisti dell'angiotensina II rilassano i vasi sanguigni e aiutano a migliorare il flusso di sangue al muscolo cardiaco.

Vengono utilizzati per abbassare la pressione arteriosa. Talvolta vengono impiegati come alternativa agli ACE-inibitori nelle persone che non possono farne uso.

Ci sono effetti collaterali?

Quando iniziate a prendere gli antagonisti dell'angiotensina II, o se il medico vi aumenta la dose, potreste accusare vertigini e/o mal di testa. Tali effetti collaterali tendono a scomparire dopo alcune settimane, ma se persistono è necessario informare il proprio medico.

Nei rari soggetti allergici, gli antagonisti dell'angiotensina II possono causare reazioni cutanee. In questo caso, avvertite immediatamente il vostro medico.

Cosa bisogna fare se si dimentica di prendere una dose?

Se ve ne accorgete il giorno stesso, assumete la dose subito. Se ve ne ricordate il giorno dopo, lasciate la dose dimenticata; è importante evitare di assumere il doppio della dose nello stesso giorno.

È possibile assumere altri farmaci contemporaneamente?

Sì. Sono molte le persone che, oltre agli antagonisti dell'angiotensina II, assumono altri farmaci. Ricordate sempre al vostro medico, o farmacista, che state facendo questa cura, soprattutto se avete bisogno di un analgesico.

È possibile bere alcolici quando si assume questo farmaco?

Sì, ma mantenetevi entro i limiti raccomandati dal vostro medico.

Seguite attentamente le istruzioni presenti sulla confezione e all'interno del foglietto illustrativo del farmaco.

Se desiderate ricevere ulteriori informazioni, o se avete domande da porre sui farmaci che prendete, rivolgetevi al vostro medico, al farmacista di fiducia o al personale infermieristico EuroAction. Non abbiate timore di chiedere.

Statine

Come si chiama il vostro farmaco?

Quali sono le dosi consigliate?

Quali sono le modalità di assunzione?

Per alcuni tipi di statine se ne consiglia l'assunzione prima di coricarsi.

A cosa servono?

Se siete affetti da una cardiopatia, o se siete ad alto rischio di cardiopatie, il vostro medico potrebbe prescrivervi le statine. Queste sostanze, riducendo il livello di colesterolo circolante, offrono un valido contributo nella prevenzione delle cardiopatie.

Le statine vengono utilizzate anche nei soggetti che soffrono di angina o che hanno avuto un infarto, perché riducono le probabilità che si verifichi un altro infarto o ictus.

Ci sono effetti collaterali?

Tra gli effetti collaterali delle statine compaiono la nausea, il vomito, la diarrea e la flatulenza.

In alcuni rari soggetti allergici, le statine possono causare irritazioni cutanee. In questo caso, avvertite il vostro medico immediatamente.

Un altro raro effetto collaterale è la miopatia, un'affezione muscolare. Avvertite immediatamente il medico se accusate dolore, sensibilità o debolezza muscolare inspiegabili. Vi prescriverà un prelievo di sangue per determinare se sono le statine l'origine del problema.

Cos'altro bisogna sapere?

Il livello di colesterolo nel sangue deve essere controllato regolarmente. Anche se è tornato ai valori normali, è necessario continuare ad assumere le statine. Infatti, anche se l'organismo continuerà a produrre colesterolo, le statine lo manterranno nell'intervallo di normalità.

Cosa fare se si dimentica di prendere una dose?

Se ve ne accorgete il giorno stesso, assumete la dose subito. Se ve ne ricordate il giorno successivo, tralasciate la dose dimenticata perché è importante che non assumiate doppie dosi nello stesso giorno.

È possibile prendere altri farmaci contemporaneamente?

Sì. Sono molte le persone che prendono altri farmaci in aggiunta alle statine, ma ricordate sempre al vostro medico, o farmacista, che state facendo questa cura.

È possibile bere alcolici quando si assume questo farmaco?

Sì, ma mantenetevi entro i limiti raccomandati dal vostro medico.

Seguite attentamente le istruzioni presenti sulla confezione e all'interno del foglietto illustrativo del farmaco.

Se desiderate avere ulteriori informazioni o se avete dei quesiti sui medicinali che prendete, rivolgetevi al vostro medico curante, al vostro farmacista o al personale infermieristico EuroAction. Non abbiate timore di chiedere.

Nitroglicerina (TNG)

Quali sono le dosi consigliate?

All'occorrenza, uno o due spruzzi (oppure una o due pasticche) sotto la lingua.

A cosa serve?

La nitroglicerina rilassa la muscolatura delle pareti dei vasi sanguigni, dilatandoli. Viene utilizzata negli attacchi di angina.

Quali sono le modalità di assunzione?

La nitroglicerina è disponibile sia in compresse che spray. È ad azione rapida e va somministrata sotto la lingua ogni volta che avete un attacco di angina o state per fare qualcosa che sapete vi causerà l'angina. Quando assumete questo farmaco, ricordate di sedervi e di chiudere la bocca dopo aver assunto la dose.

Se si verifica un attacco di angina, prendete subito una dose di nitroglicerina. Se l'angina non dà cenni di miglioramento, continuate a prendere la dose ad intervalli di 5 minuti tra l'una e l'altra. Se il dolore non si attenua nell'arco di 15 minuti, chiamate il soccorso medico.

Quali sono gli effetti collaterali?

Gli effetti collaterali più comuni dei composti a base di nitrati sono la cefalea intensa, l'arrossamento della cute e le vertigini. Questi solitamente scompaiono col tempo, ma se non accennano a diminuire per diverse settimane, parlatene con il vostro medico.

È possibile assumere altri farmaci contemporaneamente?

Sì. Sono molte le persone che, oltre alla nitroglicerina, assumono altri medicinali e dovete sempre ricordare al vostro medico o farmacista che state facendo uso di nitroglicerina, in formula spray o in compresse.

È possibile bere alcolici quando si assume questo farmaco?

Durante la terapia con nitroglicerina è meglio non bere troppo perché la pressione arteriosa potrebbe abbassarsi notevolmente fino al collasso. Non oltrepassate i limiti raccomandati dal vostro medico.

Seguite attentamente le istruzioni presenti sulla confezione e all'interno del foglietto illustrativo del medicinale.

Se desiderate ricevere ulteriori informazioni, o se avete domande riguardo ai farmaci che prendete, rivolgetevi al vostro medico curante, al vostro farmacista o al personale infermieristico EuroAction. Non abbiate timore di chiedere.

Warfarin

A cosa serve?

Il warfarin è un anticoagulante che impedisce alle cellule del sangue di aggregarsi fino alla formazione di trombi nei vasi sanguigni, aiutandovi a prevenire infarti e ictus.

Ci sono effetti collaterali?

Gli effetti collaterali principali sono rappresentati da una maggiore predisposizione agli ematomi e un allungamento dei tempi di coagulazione in caso di emorragie causate, ad esempio, da tagli accidentali. Avvertite immediatamente il vostro medico curante se:

- avete più ematomi del solito
- trascorre molto tempo prima che il taglio smetta di sanguinare
- il naso comincia a sanguinare
- trovate tracce di sangue nelle urine
- le gengive sanguinano quando vi spazzolate i denti.

Cos'altro bisogna sapere?

Dovreste prendere il warfarin tutti i giorni verso le 6 del pomeriggio.

Vi sottoporrete a prelievi di sangue ad intervalli regolari per tenere il vostro 'INR' sotto controllo. (L'INR - International Normalized Ratio - indica la tendenza del sangue a formare trombi). La dose di warfarin si baserà sul vostro INR e sarà accuratamente monitorata per prevenire efficacemente la formazione dei trombi senza però provocare emorragie.

Vi verrà dato un libretto per annotare i risultati degli esami del sangue e le dosi di warfarin da prendere. Portate sempre questo libretto con voi, ovunque andiate.

Quando vi recate dal dentista, informatelo della vostra cura con il warfarin prima di iniziare qualsiasi trattamento.

Cosa bisogna fare se si dimentica di prendere una dose?

Se ve ne ricordate il giorno stesso, assumete la dose subito. Se ve ne accorgete il giorno successivo, tralasciate la dose dimenticata in quanto è molto importante evitare di assumere una dose doppia nello stesso giorno. Informate il vostro medico che vi siete dimenticati di prendere una dose.

È possibile prendere altri farmaci contemporaneamente?

Sì. Sono molte le persone che assumono altri farmaci oltre al warfarin. Evitate, tuttavia, di prendere aspirina e farmaci antidolorifici a base di ibuprofene, a meno che non vi siano stati prescritti dal medico. Se avete bisogno di un antidolorifico, usate farmaci a base di paracetamolo. Il vostro farmacista vi aiuterà nella scelta dell'analgescico più adeguato al vostro caso.

Ogni volta che state per prendere nuovi medicinali, è molto importante che ricordiate al medico curante, o al farmacista, che siete in terapia con il warfarin, soprattutto se avete bisogno di un analgesico.

È possibile bere alcolici quando si assume questo farmaco?

Sì, ma non superate le quantità indicate dal vostro medico.

Seguite attentamente le istruzioni presenti sulla confezione e all'interno del foglietto illustrativo del medicinale.

Se desiderate ulteriori informazioni, o se avete domande da porre sui farmaci di cui fate uso, rivolgetevi al vostro medico, al vostro farmacista o al personale infermieristico EuroAction. Non abbiate timore di chiedere.