



LO SCOMPENSO CARDIACO “CONSIGLI PER IL PAZIENTE”

Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina



DIPARTIMENTO CARDIOTORACOVASCOLARE
STRUTTURA COMPLESSA CARDIOLOGIA

Direttore: Prof. Gianfranco Sinagra

COSA SIGNIFICA SCOMPENSO CARDIACO?

Lo scompenso cardiaco si manifesta quando:

- il cuore non riesce a pompare con sufficiente forza il sangue agli organi del nostro corpo che così non ricevono abbastanza ossigeno e nutrienti vitali per poter funzionare adeguatamente

oppure

- il cuore è molto rigido

oppure

- le valvole cardiache non funzionano come dovrebbero.
- Pertanto tali situazioni possono rendere difficile lo svolgimento delle attività che prima non costavano fatica.

QUALI SONO LE CAUSE DELLO SCOMPENSO CARDIACO?

Lo scompenso cardiaco può avere varie cause. Le più frequenti sono:

- l'infarto cardiaco
- le cardiomiopatie determinate da alterazioni del codice genetico
- le infiammazioni del muscolo cardiaco
- l'ipertensione arteriosa (la "pressione alta")
- le malattie delle valvole cardiache
- l'abuso di alcool e droghe.

In una certa percentuale di casi la causa è sconosciuta e non determinabile con le comuni indagini.



COME SI PRESENTA LO SCOMPENSO CARDIACO?

Lo scompenso può presentarsi con disturbi (sintomi) diversi, non sempre associati ad uno sforzo fisico.

1) FATICA e STANCHEZZA

Potresti sentirti più stanco del solito, perché i tuoi muscoli non ricevono sufficiente sangue ossigenato.

2) DIFFICOLTA' A RESPIRARE (DISPNEA)

E' un sintomo frequente, che può comparire durante l'attività fisica o a riposo. Può capitare che il fiato ti manchi durante la notte o mentre sei disteso, rendendo necessario l'uso di più cuscini. A volte al posto del fiato corto può esserci una tosse secca e stizzosa senza catarro. Quando la difficoltà a respirare aumenta sempre più, le labbra e le unghie tendono a diventare bluastre, le estremità fredde e ti senti soffocare. **In questi casi chiama subito il 112.**

3) EDEMI ed AUMENTO DI PESO

La presenza di gonfiore (edema) più frequentemente riscontrabile agli arti inferiori (gambe, caviglie) è dovuta all'eccessiva ritenzione di liquidi. Gli edemi compaiono lentamente durante il giorno, restando in piedi e regrediscono con il riposo notturno oppure sdraiandosi con un cuscino sotto le gambe.

4) BISOGNO DI URINARE PIU' SPESSO DI NOTTE

A letto, mentre dormi, una parte dei liquidi che hai accumulato nel corpo durante il giorno, ritorna nei vasi sanguigni e da qui ai reni, che producono più urina. Per questo motivo ti può capitare di alzarti spesso per urinare.



5) ALTERAZIONE DEL RITMO CARDIACO - EPISODI DI VERTIGINE

A volte il cuore può battere più velocemente oppure in maniera irregolare, provocando talora vertigini, sensazione di stare per svenire o svenimento.

Infatti tutte le alterazioni del ritmo cardiaco, sia quelle rapide che quelle lente, possono peggiorare i sintomi dello scompenso e ridurre la quantità di sangue che arriva al cervello, arrivando a volte a far perdere coscienza.

Le vertigini o i capogiri che si presentano invece quando cambi posizione o ti alzi dalla sedia o dal letto, possono essere dovute ad un abbassamento della pressione. Tutti questi sintomi vanno riferiti al medico.

6) PERDITA DI APPETITO E DISTURBI ADDOMINALI

Potresti sentirti "sazio" a causa di una ritenzione di liquidi negli organi dell'apparato digerente, potresti avvertire dolori addominali, nausea e scarso appetito perché l'apparato digerente non riesce a lavorare adeguatamente a causa dello scarso apporto di sangue ossigenato.

7) DOLORE TORACICO

Un altro sintomo, presente in caso di ischemia cardiaca (angina o infarto) che si può associare allo scompenso cardiaco, è un dolore al torace tipo morsa, oppressione, peso o bruciore, che si può irradiare

alla gola, alla mandibola o alle braccia e che può associarsi a difficoltà respiratoria e/o a sudorazione fredda.

Se il dolore non passa con i farmaci che ti sono stati consigliati in ospedale, chiama il 112.



ALCUNI CONSIGLI SULLO STILE DI VITA

IL FUMO

Se sei un fumatore, è giunto il momento di prenderti cura di te stesso.

È fondamentale per la tua salute ridurre il numero di sigarette, fino a smettere del tutto rapidamente.

Il fumo è molto dannoso per il tuo cuore:

- provoca un restringimento dei vasi sanguigni
- aumenta la velocità del battito cardiaco e la pressione arteriosa
- diminuisce la quantità di ossigeno trasportata con il sangue.

Il risultato è un maggior affaticamento del tuo cuore ed il rischio di danneggiarlo ulteriormente.

Il fumo rappresenta un pericolo anche per i polmoni perché:

- contribuisce allo sviluppo di enfisema (il polmone diventa meno elastico e ossigena con più difficoltà il sangue)
- aumenta la possibilità di contrarre infezioni polmonari
- aumenta il rischio di cancro ai polmoni.

Se non sei in grado di smettere di fumare da solo, fatti aiutare da amici, familiari e dal tuo medico che potrà indirizzarti ad un centro antitabagismo.



VACCINAZIONI

Sono consigliate le vaccinazioni per prevenire l'insorgenza di infezioni respiratorie che possono aggravare lo stato di scompenso (anti-influenzale, anti-pneumococcica).



L'IGIENE PERSONALE

Una grande attenzione deve essere posta alla cura dell'igiene personale, in particolar modo è importante lavare con regolarità i

denti: lo scompenso cardiaco aumenta infatti il rischio di sviluppare infezioni.



ATTIVITA' FISICA

Il tipo di attività fisica che puoi svolgere verrà concordato individualmente con il medico ed eventualmente il fisioterapista, in base alla tua situazione clinica.



Con una precisa descrizione dei sintomi, il tuo medico potrà classificare il grado di riduzione della tua attività fisica quotidiana:

Classe I: nessuna limitazione. Le normali attività e l'attività fisica abituali non provocano sintomi.

Classe II: lieve o moderata limitazione. Le normali attività quotidiane causano sintomi.

Classe III: marcata limitazione. Benessere a riposo, ma comparsa dei sintomi quando vengono svolte attività inferiori alle normali attività quotidiane.

Classe IV: severa limitazione. Incapacità a svolgere qualsiasi attività senza disturbi, sintomi presenti anche a riposo.

Se il tuo scompenso cardiaco è di grado lieve, svolgi le normali attività lavorative e ricreative, svolgi attività fisica (camminare, andare

in bicicletta in pianura, etc.) naturalmente sempre con calma e rispettando i ritmi del tuo cuore.

Se avverti stanchezza, difficoltà a respirare, giramenti di testa o sudorazione, **fermati subito**.

Non fare sforzi dopo i pasti: l'apparato cardio-circolatorio è già impegnato in altra attività (digestione)!

Non fare sforzi intensi e repentini, come sollevare pesi eccessivi.

Non fare sforzi quando fa molto caldo o molto freddo.

Non fare sforzi quando sei da solo.

LA GUIDA

Se il tuo scompenso cardiaco è di grado lieve, puoi utilizzare l'automobile per gli spostamenti di breve-media durata, sempre previo consenso del medico.

Cerca comunque di evitare le ore di punta e le ore più calde per metterti alla guida.

Se il tuo scompenso cardiaco è di grado moderato-severo, il medico ti consiglierà di osservare il riposo: fai il passeggero e lascia lo stress della guida agli altri!

I VIAGGI

Il tuo medico dovrebbe sempre essere a conoscenza dei viaggi che intendi fare, soprattutto se con l'aereo, ad elevata altitudine, all'estero.

In genere i brevi spostamenti in aereo sono meno stressanti degli spostamenti più lunghi in auto, treno o pullman.

In ogni caso porta sempre con te tutte le medicine e la documentazione sanitaria che possiedi.

IL SONNO

A volte lo scompenso cardiaco può causare difficoltà a riposare bene durante la notte.

L'insonnia e la mancanza di respiro nelle ore notturne possono essere un segno molto importante da riferire al medico.

In ogni caso ti consigliamo di:

- evitare di andare a letto subito dopo cena
- evitare i pasti abbondanti serali
- concordare con il medico l'orario di assunzione dei diuretici, per evitare di trascorrere la nottata tra bagno e letto
- utilizzare due o più cuscini sotto il capo, per facilitare la respirazione
- pianificare con il medico l'eventuale assunzione di farmaci sedativi, senza assumerli di tua iniziativa: essi potrebbero infatti peggiorare la tua respirazione e di conseguenza l'attività cardiaca, senza che tu te ne renda conto.



IL PESO CORPOREO

Perché è importante pesarsi?

Il peso va rilevato ogni giorno o almeno 2 volte alla settimana, possibilmente al risveglio, annotandolo su un diario da portare ai controlli ambulatoriali.

Per pesarsi in modo corretto è necessario farlo possibilmente alla stessa ora, al mattino, a digiuno, con la stessa bilancia e gli stessi abiti e dopo aver urinato.

Il peso corporeo normalmente aumenta perché esiste uno squilibrio fra la quantità di calorie introdotte con l'alimentazione e quelle consumate con l'attività fisica.

Se sei sovrappeso, il medico ti consiglierà di dimagrire per ridurre il lavoro svolto dal tuo cuore.

A tale scopo può essere utile un colloquio con un dietista, per concordare un programma alimentare adatto alla tua persona, al tuo stile di vita e possibilmente ai tuoi gusti.

Tuttavia devi anche sapere che l'aumento del peso, specialmente se rapido (1 kg al giorno o più di 2-3 kg alla settimana) è causato dall'accumulo di liquidi nei tessuti corporei.

Esso si verifica soprattutto a livello delle gambe, ma anche nel resto del corpo e si manifesta con la difficoltà ad indossare scarpe, anelli e cinture che fino a pochi giorni prima andavano bene.

Quando si osservano questi segni è importante avvisare subito il medico o incrementare la dose di diuretico se ciò ti era già stato prescritto.



LA DIETA

E' importante controllare l'assunzione di sale. Il sale infatti è composto soprattutto da SODIO e l'eccesso di sodio contribuisce a trattenere liquidi nell'organismo, peggiorando il respiro e la comparsa di edemi. Inoltre il sodio è responsabile di un aumento della pressione arteriosa.

Ricorda che gli alimenti che contengono maggior quantità di sodio (riportata sull'etichetta) e quindi da **evitare** o **limitare** al massimo sono:

- prosciutto crudo-salame e salumi in genere

- cibi affumicati, liofilizzati, frutta secca
- formaggi stagionati, formaggini
- prodotti in scatola, patatine fritte in busta, pizza bianca
- alcune acque minerali

Per dare più sapore ai cibi utilizza erbe e spezie (per esempio succo di limone, aglio, cipolla, basilico, rosmarino, timo, etc.). Preferisci cibi poco elaborati e dal limitato contenuto di grassi di origine animale.

Ricorda inoltre che è meglio evitare pasti troppo abbondanti, soprattutto se hai l'abitudine di andare a coricarti dopo aver mangiato. Preferisci, quindi, pasti piccoli e frequenti.



LA SETE

Durante alcune fasi della malattia è possibile avvertire un aumento del senso della sete: in questi momenti sarà necessario limitare al massimo l'ingestione di acqua e bevande per evitare l'accumulo eccessivo di liquidi. Come regola generale non si dovrebbe assumere circa più di un litro di liquidi al giorno. Si ricorda che frutta, verdura e minestre contengono comunque molta acqua e vanno tenute in considerazione nella quantità totale di liquidi assunti. In caso di sete si consiglia di succhiare un cubetto di ghiaccio, bere piccole quantità di acqua a più riprese e non mangiare cibi piccanti o salati.

I FARMACI

Assumi sempre tutte le medicine come ti sono state prescritte, non interrompere l'assunzione delle medicine quando ti senti meglio, non cercare di semplificare la prescrizione assumendo due dosi in una

unica, non assumere altri farmaci (per es. per il raffreddore, i dolori, etc.) senza aver consultato il medico, non restare senza medicine.



FARMACI COMUNEMENTE USATI:

Aspirina o antiaggreganti: per evitare la formazione di trombosi

Anticoagulanti: per evitare la formazione di coaguli

ACE-inibitori: per ridurre la pressione e l'affaticamento del cuore. Possono inoltre evitare la progressione della malattia, aiutando il tuo cuore a recuperare una maggiore forza contrattile nell'arco di alcuni mesi.

Diuretici: per ridurre i liquidi in eccesso (sia quelli che puoi vedere quando hai le gambe gonfie, sia quelli che non puoi vedere, ma si manifestano con la sensazione di fiato corto o addome gonfio)

Digitale: per migliorare la forza contrattile del cuore e ridurre i battiti cardiaci

Beta-bloccanti: per ridurre il lavoro del cuore e la frequenza cardiaca. Possono inoltre evitare la progressione della malattia, aiutando il tuo cuore a recuperare una maggiore forza contrattile nell'arco di alcuni mesi.

Antiarritmici: per prevenire anomalie potenzialmente pericolose del ritmo cardiaco.

PRESSIONE ARTERIOSA E FREQUENZA CARDIACA:

Da rilevare con la frequenza che ti è stata consigliata e da annotare su un apposito diario. Meglio munirsi di un apparecchio personale da tenere a casa considerando che sono in commercio apparecchi di facile uso.



AMBULATORIO SCOMPENSO:

Se sei seguito da un ambulatorio per lo scompenso cardiaco, sii puntuale agli appuntamenti.

QUANDO INFORMARE IL MEDICO CURANTE E/O L'AMBULATORIO SCOMPENSO:

- Incremento ponderale di 2-3 kg in pochi giorni
- Gonfiore agli arti inferiori e/o all'addome
- Inappetenza e nausea
- Vertigini
- Grave senso di stanchezza
- Tosse secca insistente
- Altri sintomi che ti preoccupano

QUANDO CONTATTARE PRIMA POSSIBILE IL MEDICO CURANTE E/O L'AMBULATORIO SCOMPENSO:

- Difficoltà respiratoria ingravescente e ridotta tolleranza a sforzi prima ben tollerati
- Importante difficoltà respiratoria al risveglio
- Necessità di dormire con più cuscini per non sentire la difficoltà a respirare
- Comparsa di tosse al momento di coricarsi
- Frequenza cardiaca elevata o battito cardiaco irregolare

QUANDO CONTATTARE IL 112

- Dolore toracico o senso di costrizione alla gola persistente che non regredisce con nitrati sublinguali
- Grave o persistente difficoltà di respiro
- Svenimento
- Battito cardiaco troppo veloce o troppo lento associato a sintomi
- Improvviso disturbo della parola o della vista o improvvisa perdita di forza di un braccio o di una gamba.

***SEGUI I CONSIGLI DEI MEDICI, DEGLI
INFERMIERI E DEI FISIOTERAPISTI***

***E COLLABORA CON LORO
PER OTTENERE IL MEGLIO DALLE CURE
PER LO SCOMPENSO CARDIACO!!!***

**Redatto Comunicazione, Relazioni esterne aziendali, Ufficio stampa,
URP ASUGI** su testi forniti da Massa, Beltrame e Trebian della Struttura
Complessa Cardiologia

Struttura Complessa CARDIOLOGIA

Direttore: prof. Gianfranco Sinagra