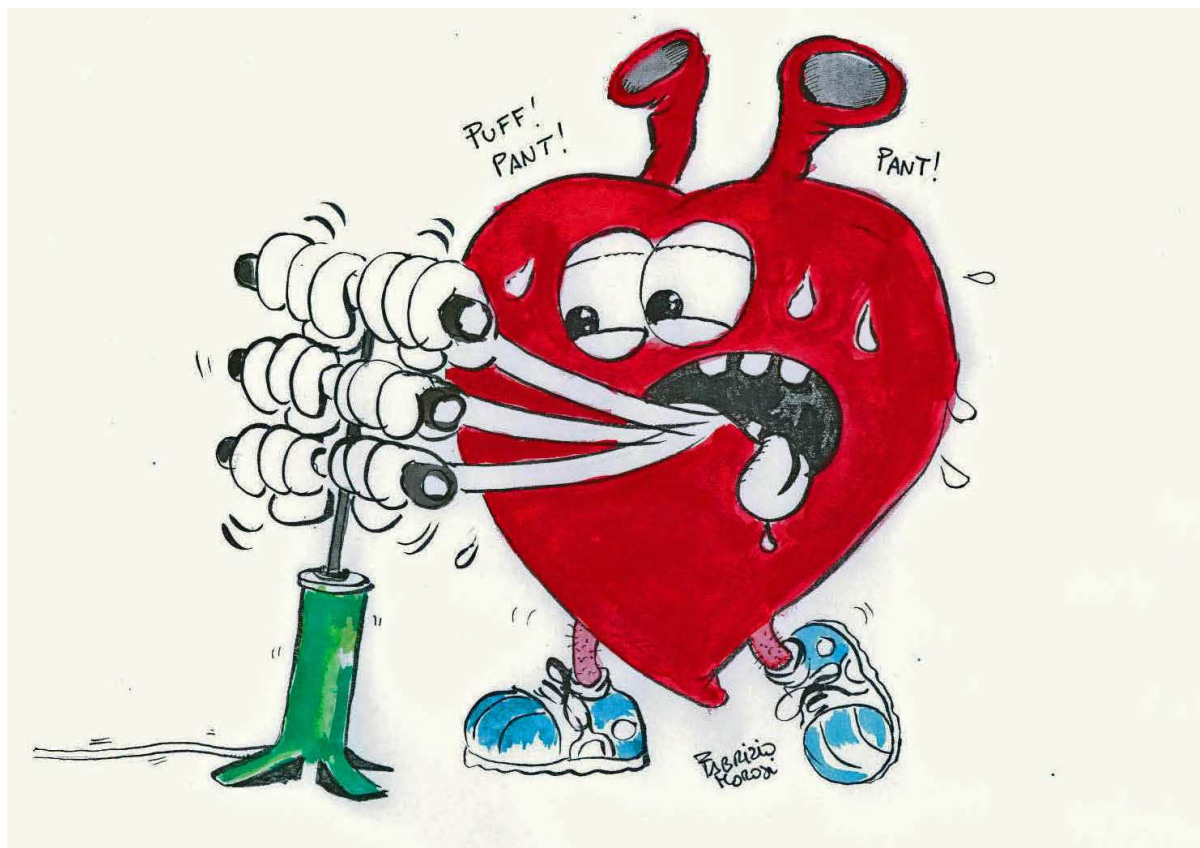




LO SCOMPENSO CARDIACO

“Opuscolo informativo di educazione terapeutica”



U.O. Cardiologia U.O. Medicina Interna I

COS' E' LO SCOMPENSO CARDIACO

Lo scompenso cardiaco è una malattia molto frequente, che si manifesta quando il muscolo del cuore è indebolito e non riesce a pompare con sufficiente forza il sangue. I tessuti e gli organi non ricevono abbastanza ossigeno e nutrienti vitali.

Lo scompenso cardiaco è purtroppo molto più comune di tanti tumori. E' in costante crescita per l'allungamento della vita media. In Italia i malati sono oltre un milione. Negli ultimi anni trenta anni la sopravvivenza è migliorata grazie ai farmaci, ai dispositivi impiantabili e alla chirurgia. La mortalità è elevata se la malattia non è curata adeguatamente. Per fermarne l'evoluzione e mantenere il più possibile la fase di stabilità è importante, oltre ad una corretta terapia, una stretta collaborazione tra il paziente ed il proprio medico.

QUALI SONO LE CAUSE

Le più comuni sono la malattia coronaria, in particolare l'infarto miocardio, e la pressione elevata (ipertensione arteriosa). Altre cause di scompenso cardiaco sono le cardiomiopatie (cioè le malattie primitive del muscolo cardiaco), le malattie delle valvole cardiache, le cardiopatie congenite, le infezioni, alcune terapie instaurate per malattie neoplastiche (es chemioterapia), l'abuso di alcool e droghe.



COME SI MANIFESTA

I sintomi e segni più comuni dello scompenso cardiaco sono:

- ✓ difficoltà di respiro (dispnea), specie dopo uno sforzo o quando si è distesi
- ✓ gonfiore agli arti inferiori (edemi) e aumento rapido di peso
- ✓ affaticamento e stanchezza
- ✓ capogiro, confusione mentale
- ✓ tosse
- ✓ tensione addominale, perdita dell'appetito

Con una precisa descrizione dei tuoi 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 abituale non provocano sintomi

classe II= lieve o moderata limitazione; le normali attività quotidiane causano sintomi

classe III= marcata limitazione; benessere a riposo ma comparsa di sintomi per un livello di attività inferiore alle normali attività quotidiane

classe IV= severa limitazione; incapacità a svolgere qualsiasi attività senza disturbi; sintomi a riposo.

COME SI CURA

Lo scompenso cardiaco è una malattia cronica che non guarisce mai del tutto ma può essere curata e stabilizzata con farmaci, dispositivi che aiutano il cuore e, in alcuni casi, con interventi chirurgici.

Il trattamento migliora i sintomi, la sopravvivenza e riduce i ricoveri ospedalieri.

I farmaci maggiormente usati nello scompenso sono:

diuretici: aumentano la diuresi e permettono l'eliminazione dei liquidi in eccesso, alleviando la difficoltà a respirare ed il gonfiore

ace-inibitori e sartani: dilatano le arterie alleviando il lavoro del cuore. Il loro dosaggio può essere gradualmente aumentato dal tuo medico.

beta-bloccanti: riducono la frequenza del battito cardiaco e la pressione arteriosa e mettono a riposo il cuore, migliorandone la funzione. Il loro dosaggio viene aumentato progressivamente. Il miglioramento dei sintomi si evidenzia solo dopo alcuni mesi di trattamento per cui bisogna aver pazienza all'inizio della terapia e aver fiducia in essa. E' necessario avvisare subito il medico o il personale infermieristico specializzato in caso di rallentamento eccessivo del battito cardiaco, di ipotensione o di peggioramento dei sintomi durante la fase di incremento del dosaggio.

antialdosteronici: sono utilizzati quando lo scompenso è in fase avanzata, in aggiunta agli altri tre farmaci. Contrastano la perdita di potassio indotta dai diuretici. Migliorano l'aspettativa di vita e riducono il numero di ricoveri ospedalieri.

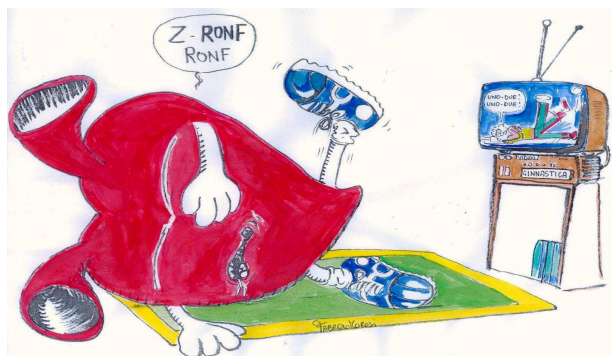
digitale: migliora la forza di contrazione del cuore e regola la frequenza del battito cardiaco in caso di fibrillazione atriale

COSA CONOSCERE DELLO STILE DI VITA

Modifica le tue abitudini:



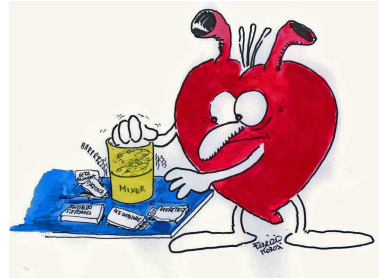
- se fumi, smetti di fumare
- controlla pressione arteriosa, colesterolo, glicemia
- segui un regime dietetico controllato, riduci l'apporto di sale ed evita il sovrappeso (usa olio di oliva a crudo evitando il burro, evita la frittura degli alimenti preferendo la cottura a vapore e la bollitura,
- consuma molta frutta e verdura, pesce e carne bianca, elimina la saliera dalla tavola in modo da non aggiungere
- sale alle pietanze, insaporisci con spezie e aromi, evita cibi ricchi in sale e salumi, insaccati, cibi conservati, limita i dolci e l'assunzione di alcool, che è consentito in piccole quantità)
- svolgi attività fisica (camminare, andare in bicicletta in pianura...) quando il quadro clinico è stabile



- l'attività sessuale non è controindicata nelle fasi di stabilità. Non assumere terapie contro l'impotenza senza aver consultato prima il medico
- effettua la vaccinazione antinfluenzale



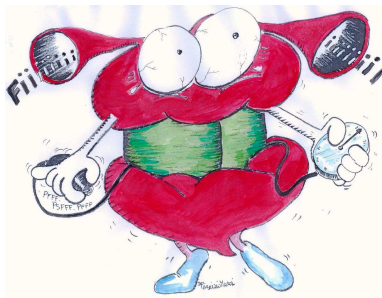
Limita l'assunzione di liquidi (max 1.5 litri al giorno) ricordando che sono presenti anche nella frutta, minestre ... In caso di sete succhia un cubetto di ghiaccio, bevi piccole quantità di acqua in più riprese, non mangiare cibi piccanti o salati.



Assumi correttamente le medicine: 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 dose unica, non assumere altri farmaci (per es per il raffreddore, i dolori) senza aver consultato il medico, non restare senza medicine (acquista sempre una confezione di farmaco prima di finire la precedente).



Controlla quotidianamente il tuo peso (o almeno due volte alla settimana), possibilmente al risveglio, a digiuno dopo la minzione, con la stessa bilancia, e annota il peso su un apposito diario da portare ai controlli ambulatoriali. L'aumento rapido del tuo peso (2-3 kg in pochi giorni) ti aiuterà a riconoscere e prevenire l'accumulo di liquidi nel corpo. Quando il peso corporeo aumenta rapidamente, in accordo con il medico è opportuno variare la dose di diuretico.



Controlla frequenza cardiaca, pressione arteriosa e annota i valori sull'apposito diario

Viaggi:

evita soggiorni in luoghi ad altitudine superiore a 1500 metri
evita soggiorni in luoghi molto caldi e molto umidi
sono consentiti i viaggi in aereo purchè non troppo lunghi
porta sempre i farmaci necessari e le ricette di riserva
porta un elenco dei farmaci prescritti e la documentazione medica personale

QUANDO CONTATTARE PRIMA POSSIBILE IL MEDICO CURANTE

- ◆ 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 coricarti
- ◆ frequenza cardiaca elevata o battito cardiaco irregolare

QUANDO INFORMARE IL MEDICO CURANTE

- ◆ incremento ponderale di 2-3 kg in pochi giorni
- ◆ gonfiore agli arti inferiori, all'addome
- ◆ disappetenza e nausea
- ◆ vertigini
- ◆ grave senso di stanchezza
- ◆ tosse insistente

Se presenti altri sintomi che ti preoccupano, parlane con il tuo medico curante.



QUANDO CONTATTARE URGENTEMENTE IL MEDICO O IL 118:

- ◆ dolore toracico o senso di costrizione alla gola persistente non regredito con Carvasin sl
- ◆ grave e 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

A cura della campagna educativa Scompensazione Cardiaca del U.O. Cardiologia resp. dott.ssa Parigi Marina, U.O. Medicina Interna I dott.ssa Morosi Linda e Inf. Stefania Stoppioni.

Si ringrazia per il contributo indispensabile grafico di Fabrizio Morosi.

