

## **COS'E' LO SCOMPENSO CARDIACO**

Tutte le parti del nostro corpo hanno bisogno che il sangue circoli attraverso di esse portando l'ossigeno e le sostanze nutritive necessarie al loro funzionamento. Se il cuore non riesce a pompare il sangue in modo adeguato i nostri organi ricevono meno ossigeno e meno nutrimento di quanto sia loro necessario. In questo caso si parla di scompenso cardiaco. I muscoli possono indebolirsi causando senso di debolezza ed affaticabilità; i reni possono ricevere meno sangue e quindi filtrare meno urina; nei polmoni può accumularsi del sangue provocando mancanza di fiato. Lo scompenso cardiaco è una malattia comune. Anche se può insorgere a qualsiasi età, i problemi peggiorano in genere nell'arco di molti anni e per questo motivo lo scompenso compare prevalentemente nelle persone anziane.

### **QUALI DISTURBI PROVOCA LO SCOMPENSO CARDIACO**

I disturbi più comuni sono debolezza, affaticabilità, fiato corto e gonfiore alle caviglie. Questi sintomi possono essere presenti insieme o singolarmente e possono variare nel tempo. A volte la causa non è lo scompenso e quindi il giudizio del medico è sempre indispensabile. Se uno dei disturbi compare o peggiora è quindi indispensabile parlare con il vostro medico.

### **QUALI SONO LE CAUSE DI SCOMPENSO CARDIACO**

Lo scompenso può essere causato da numerose malattie e quindi il trattamento potrà essere diverso a seconda della causa. Il muscolo cardiaco può essersi indebolito (per ipertensione arteriosa, ostruzione delle coronarie o altre malattie) oppure essere divenuto più "rigido" (per l'età avanzata o per l'ipertensione arteriosa); le valvole del cuore possono essersi ristrette o non essere più "a tenuta"; il cuore può avere una malattia presente dalla nascita, ma manifestarsi più tardi. Vi sono anche altre cause, ma meno frequenti. A volte sono presenti contemporaneamente più cause di scompenso. Fatevi indicare dal medico qual è il vostro caso.

### **COSA POTETE FARE VOI**

Evitate l'eccesso di sale: non aggiungere sale a tavola, usarne poco durante la cottura e preparazione dei cibi, evitare i cibi troppo salati.

Evitate il sovrappeso e cercate di raggiungere e mantenere il peso consigliato dal vostro medico.

Pesatevi regolarmente (il medico vi indicherà quanto spesso farlo)

Evitate il consumo di vino, birra, aperitivi, digestivi, superalcolici. A volte piccole quantità di vino (circa mezzo bicchiere a pasto) sono consentite, ma solo su indicazione del medico.

Abolite il fumo: questa è la cosa più utile che possiate fare per la vostra salute

Camminate tutti i giorni. Le attività fisiche sono consentite e utili. Importante è non eccedere: quando iniziate a sentirvi affaticati o vi sembra inizi a mancare il respiro fermatevi a riposare.

Eseguite tutti gli anni la vaccinazione antinfluenzale. Per altri tipi di vaccinazioni sentite il parere del vostro medico.

Seguite con scrupolo le indicazioni del medico e non dimenticate di eseguire i controlli e gli esami richiesti.

### **COSA POSSONO FARE I FARMACI**

Le medicine che il vostro medico vi ha prescritto hanno due scopi: eliminare o ridurre i disturbi (affaticabilità, mancanza di respiro, ecc.) e allungare la vita. Questo è possibile solo se vengono utilizzati correttamente e per questo motivo le indicazioni del medico devono essere sempre seguite con scrupolo.

E' possibile che siano necessari cambiamenti nel tipo e nella dose dei farmaci a seconda dell'andamento della malattia. Ogni cambiamento deve essere comunque concordato con il medico. I farmaci vanno assunti sempre, come prescritto, anche quando state bene.

## **COSA CHIEDERE AL MEDICO**

Il dialogo tra paziente e medico è importantissimo e ogni dubbio deve essere chiarito.

Se non è chiaro lo scopo di un medicinale chiedetelo in modo diretto

Se alcune spiegazioni non sono chiare fatelo presente.

Se avete dei dubbi parlatene in modo chiaro; se volete potete preparare a casa una lista di domande da fare poi in occasione della visita.

Se non siete d'accordo su qualche punto ditelo senza timore.

Se altri (medici e non medici) vi hanno detto cose diverse, discutete il tutto con il vostro medico che sarà in grado di chiarire eventuali dubbi.

Se avete difficoltà a seguire le indicazioni fornite dal medico ( per i farmaci o altro) fatelo presente: si troverà una soluzione per voi migliore.

Se dovete assumere altri farmaci verificate con il medico che non vi siano precauzioni particolari da prendere.

## **QUANDO AVVISARE IL MEDICO**

- Quando vi è un peggioramento nell'affaticabilità e/o nella mancanza di respiro.
- Quando vi è un aumento di peso nel giro di pochi giorni.
- Quando vi sono effetti indesiderati attribuiti a farmaci.
- Quando compare o peggiora il gonfiore alle caviglie.
- Quando vi sembra che il cuore, che prima batteva in modo regolare, ora sia molto veloce o irregolare nei battiti.
- Quando compare tosse.
- Quando compare febbre.

## **QUANDO AVVISARE IMMEDIATAMENTE IL MEDICO**

- Quando compare improvvisa e grave mancanza di respiro (grave affanno a riposo)
- Quando compaia improvviso dolore ( o peso) toracico prolungato
- Quando compare improvvisa e grave debolezza accompagnata o meno da sudorazione.

In questi casi, se il medico non è immediatamente reperibile telefonare al 118