



Tariffa associazioni  
Senza Fini di Lucro  
ex Tabella C

Autorizzazione Tribunale di Udine  
N. 6/2001 DEL 14/02/2001

# IL BATTITO

## *“Camminata al Cormor”* VA DOVE TI PORTA IL CUOR



Ti aspettiamo  
Venerdì 8 maggio  
2015 alle ore 14.30



GIORNATE  
EUROPEE DELLO  
SCOMPENSO  
CARDIACO

Con il patrocinio di:



## Che cos'è lo scompenso cardiaco?

Il cuore è come una pompa che distribuisce il sangue in tutto il corpo: il cuore di una persona malata di scompenso cardiaco non si riempie più adeguatamente, oppure non ha più la forza di spingere il sangue in tutto l'organismo.



Lo scompenso cardiaco, quindi, è l'incapacità del cuore di soddisfare le esigenze del corpo.

Si tratta di una condizione molto comune e in continuo aumento: si stima che una persona su sei avrà una diagnosi di scompenso

## Quali sono le cause?

Lo scompenso cardiaco è dovuto a cattive condizioni di salute che hanno danneggiato il cuore o che lo costringono a un superlavoro. Le cause più comuni sono:

- infarto precedente, durante il quale l'ostruzione di un'arteria coronaria ha drasticamente ridotto il flusso sanguigno verso il cuore
- malattie coronarie, ove l'accumulo di colesterolo causa un restringimento delle arterie e una conseguente violenta riduzione del flusso del sangue verso il cuore
- ipertensione arteriosa (pressione alta) che causa la perdita di elasticità delle arterie
- malfunzionamento delle valvole cardiache, che hanno il compito di aprire e chiudere i collegamenti tra i diversi compartimenti del cuore
- altre condizioni, come infezioni, anemia, diabete e iperattività della ghiandola tiroidea

## Quali sono i sintomi?

I sintomi possono variare da persona a persona e sono collegati alle diverse conseguenze dello scompenso:

### Sintomi dovuti al ridotto apporto di sangue:

- affaticabilità, stanchezza
- capogiri
- battito cardiaco accelerato

### Sintomi dovuti all'accumulo di fluidi:

- affanno
- tosse
- aumento di peso
- gonfiore delle caviglie

### Altri sintomi:

- perdita di appetito
- necessità di urinare nel corso della notte



## Lo scompenso cardiaco acuto

Lo scompenso cardiaco acuto è la rapida comparsa o il rapido peggioramento dello scompenso cardiaco.

Qualora si presentassero i seguenti sintomi è necessario richiedere l'immediato intervento dell'assistenza medica:

- improvvisa e grave mancanza di respiro associata a battito cardiaco rapido o irregolare
- continui risvegli con mancanza di fiato
- improvviso aumento di peso dovuto a evidente accumulo di liquidi
- aumento del gonfiore delle gambe, delle caviglie e dei piedi



## Come prevenirlo

Il modo migliore per prevenire lo scompenso cardiaco e le sue riacutizzazioni è avere uno stile di vita che riduca tutti i fattori di rischio che possono provocarlo, in particolare:

- non fumare
- limitare il consumo di bevande alcoliche
- adottare un'alimentazione equilibrata e varia, a basso contenuto di colesterolo, zuccheri e sale
- evitare il sovrappeso
- limitare l'assunzione di caffeina (non più di 1-2 caffè al giorno)
- fare una regolare attività fisica
- tenere sotto controllo la pressione arteriosa, i livelli di colesterolo e di glucosio



## Come vivere con lo scompenso cardiaco?

Dopo una diagnosi di scompenso cardiaco, può accadere che la vita non sembri più la stessa.

È importante sapere che è normale sentirsi tristi, depressi o addirittura arrabbiati, ma è ancora più importante avere la consapevolezza che i comportamenti che si assumono sono parte integrante delle cure e possono contribuire in maniera determinante al loro successo. È necessario quindi:

### Seguire scrupolosamente il proprio piano personalizzato di cura:

- assumendo tutti i medicinali prescritti, osservando gli orari e le modalità di assunzione
- rispettando tutti gli appuntamenti per le visite e gli esami di controllo
- sottoponendosi annualmente alla vaccinazione antinfluenzale



## Limitare e misurare l'assunzione di liquidi introdotti quotidianamente:

- contando i bicchieri d'acqua (non più di otto) e considerando anche i liquidi contenuti nei cibi
- seguendo una dieta a basso contenuto di sale che porta l'organismo a trattenere i liquidi:
  - insaporire i piatti con spezie ed aromi
  - evitare i cibi pronti, spesso ricchi di sale
- tenendo costantemente sotto controllo il peso per rilevare un eventuale accumulo di liquidi:
  - è bene pesarsi tutte le mattine e registrare il peso su un diario, avvertendo subito il medico in caso di improvviso aumento, ad es. 2 kg in 2-3 giorni



## Svolgere un'attività fisica costante ma moderata:

- concordando con il proprio medico l'attività fisica più adeguata alle proprie capacità fisiche e ai propri gusti

## Scegliere viaggi e divertimenti adeguati alle proprie condizioni di salute, senza rinunciarvi:

- non rimanendo seduti troppo a lungo nel corso di un viaggio
- evitando soggiorni in luoghi troppo caldi e umidi o troppo freddi, o in località oltre i 1.000 metri di quota
- portando sempre con sé una descrizione scritta della propria storia clinica e un elenco di tutte le terapie in corso
- portando con sé tutti i farmaci necessari, più una scorta
- mantenendo anche fuori casa lo stesso stile di vita e le stesse abitudini dietetiche
- facendo attenzione agli effetti dell'esposizione al sole

## Non rinunciare alla vita sessuale

- un paziente con scompenso cardiaco stabile può condurre una normale attività sessuale, purché non provochi eccessivo stress fisico ed emotivo

### **CAMMINATA AL CORMOR, VA DOVE TI PORTA IL CUOR**

**PROGRAMMA: venerdì 8 maggio 2015, ore 14.30.** Ritrovo davanti al chiosco per una passeggiata assieme nel parco

***Saranno allestiti gazebo con personale dedicato, dove troverai risposte alle tue domande***

Iniziativa realizzata nell'ambito del progetto delle "Giornate Europee dello Scompenso Cardiaco", organizzata dall'Ambulatorio Scompenso dell'AOU S.M. della Misericordia e dalla Cardiologia Riabilitativa dell'IMFR

*Modificata da pubblicazione Heart Care Foundation "Scompenso Cardiaco istruzioni per l'uso".*

**PER SAPERE QUALCOSA DI PIÙ SUL CUORE** e sulle malattie cardiocircolatorie, come prevenirle, come combatterle  
**FATEVI SOCI DELLA LEGA FRIULANA PER IL CUORE**

**Socio Ordinario € 15 - Socio Sostenitore € 60**

**C/c postale n. 18817338 intestato alla Lega Friulana per il Cuore**

**Cassa di Risparmio del FVG: IBAN IT35 D063 4012 3261 0000 0001 432 - CrediFriuli IBAN IT46 P070 8564 1130 2621 0009 111**