

RISPETTA GLI APPUNTAMENTI PER LE VISITE e gli esami prescritti dal tuo medico o dal centro di riferimento. Bisogna cioè farsi curare con continuità, in modo da non correre il rischio di "distrarsi" ed "abbassare la guardia" nei confronti della malattia. Impara con l'aiuto del medico e del personale infermieristico a riconoscere e a prevenire l'accumulo di liquidi nel corpo: controlla quotidianamente il tuo peso, sempre alla stessa ora e con la stessa bilancia, possibilmente al risveglio, annota i valori rilevati in un diario o sul calendario. Un aumento di quasi 1 Kg può significare ritenzione di liquidi e necessità di incrementare la dose di diuretico. Misura la quantità di liquidi introdotti quotidianamente ricordando di conteggiare l'acqua bevuta (non superare 8 bicchieri) e i liquidi contenuti nei cibi (es. minestre, frutta).

INOLTRE

L'attività fisica moderata è consigliata una volta superata la fase acuta.

È assolutamente consigliata una dieta iposodica (cioè a basso contenuto di sale perché l'eccesso trattiene liquidi e peggiora i sintomi), a basso contenuto di colesterolo e di zuccheri. Evita la frittura degli alimenti, preferendo la cottura a vapore e la bollitura. Elimina la saliera dalla tavola in modo di non aggiungere sale ai cibi cucinati. Sostituisci il sale con spezie e aromi. Evita se possibile i cibi in scatola, surgelati o precotti (perché ricchi in sodio).

È possibile viaggiare con ogni mezzo evitando di stare troppo tempo seduti, o soggiorni in posti troppo caldi e umidi o troppo freddi. Evita soggiorni in luoghi ad altitudine superiore a 1000 metri. È bene mantenere anche fuori casa lo stesso stile di vita e le stesse abitudini dietetiche. Porta sempre con te i farmaci necessari e le ricette di riserva. Tieni sempre un elenco dei farmaci prescritti e la documentazione medica da mostrare in caso di necessità.

È utile sottoporsi annualmente alla vaccinazione influenzale da effettuare in fase di stabilità clinica.

Non esitare a contattarci e a comunicare con noi, perché la gestione vincente dello scompenso cardiaco è frutto, oltre che di adeguate terapie farmacologiche, anche di collaborazione continua tra il paziente, i suoi familiari e le figure sanitarie (medico di famiglia, cardiologo, infermiere, ecc.) predisposte e disponibili alla tua cura.

Annota il numero di telefono del tuo medico e dell'ambulatorio scompenso che ti segue, in modo da fare riferimento a loro per qualsiasi dubbio.



06.6835.2153/7

SISTEMA SANITARIO
REGIONALE

Giornate Europee
dello scompenso cardiaco



**Il tuo CUORE
è un bene prezioso
ASCOLTALO!**

**3 giugno 2019
ore 15-19**

**Sala teatro, Ospedale Santo Spirito
Lungotevere in Sassia, 3 - Roma**

**ASL
ROMA 1**



Fortunatamente lo scompenso cardiaco può essere prevenuto e trattato: essere correttamente informati è uno dei primi strumenti a tua disposizione. Una serie di semplici regole e accorgimenti ti aiuteranno a stabilizzare la malattia e a migliorare la qualità di vita.

COSA È LO SCOMPENSO CARDIACO

Il cuore ha perso la capacità di pompare sangue in tutto il corpo in modo adeguato alle richieste dell'organismo. Questo non significa che il cuore si è fermato o è a rischio di cessare di battere. Significa che non pompa più sangue come dovrebbe, cioè non si riempie adeguatamente o non ha una forza sufficiente per svuotarsi e non riesce a immettere sangue in tutto il corpo, così come faceva prima della malattia. Lo scompenso cardiaco è una malattia seria e molto diffusa: circa 14 milioni di persone in Europa e oltre 1 milione in Italia convivono con questa condizione che rappresenta per le persone anziane la prima causa di ricovero in ospedale

COME SI MANIFESTA

Quando cominciano i primi sintomi si può avvertire un senso di stanchezza/debolezza o difficoltà di respiro (mancanza di fiato/respiro corto) specie dopo uno sforzo fisico. Si possono accusare anche accessi di tosse, mancanza di fiato durante la notte ed episodi di vertigini associati a senso di confusione. Nelle fasi più avanzate, i sintomi peggiorano per frequenza e intensità: si può avvertire difficoltà di respirazione anche dopo semplici attività come vestirsi o camminare in casa.

VIVERE CON LO SCOMPENSO CARDIACO

Lo scompenso cardiaco è una malattia cronica a carattere evolutivo che può essere curata. È importante sapere che i sintomi specie se non riconosciuti o non valutati appieno, possono peggiorare nel tempo: conoscerne le manifestazioni aiuta a trattare in tempo le complicazioni. Una serie di semplici regole ed accorgimenti ti aiuteranno a stabilizzare la malattia e a migliorare la qualità di vita. La prima regola è modificare stabilmente il tuo stile di vita, in particolare iniziando a seguire queste sei semplici regole.

6 SEMPLICI REGOLE:

- 1 SE SEI UN FUMATORE, SMETTI.**
- 2 TIENI SOTTO CONTROLLO I VALORI DELLA PRESSIONE ARTERIOSA, DEL COLESTEROLO E LA GLICEMIA.**
- 3 SEGUI UNA DIETA CONTROLLATA, POVERA DI SALE, EVITA IL SOVRAPPESO.**
- 4 LIMITA AL MASSIMO L'ASSUNZIONE DI BEVANDE ALCOLICHE.**
- 5 CONTROLLA IL PESO E L'ASSUNZIONE DI LIQUIDI.**
- 6 INIZIA A FARE ATTIVITÀ FISICA INIZIALMENTE SOTTO CONTROLLO MEDICO**

Dopo un ricovero ospedaliero un trattamento farmacologico ben condotto ridurrà la possibilità di essere nuovamente ricoverati. Per tutte queste ragioni è molto importante seguire il piano personalizzato di trattamento prescritto dal tuo cardiologo e che ti responsabilizzi nella gestione della malattia.

PRENDI SEMPRE TUTTE LE MEDICINE come ti sono state prescritte (con particolare attenzione all'orario di assunzione e al dosaggio) e non sospenderle MAI senza prima consultare il medico.

METTI INATTO TUTTI I CAMBIAMENTI DI STILE DI VITA CONSIGLIATI.