



LO SCOMPENSO CARDIACO

opuscolo di educazione terapeutica



Collaborazione e divulgazione:



Associazione Fanoc cuore – ONLUS

Organizzazione di Volontariato D. R. n° 88 del 18 aprile 2001
Regione Marche - Servizio Sanità

COSA 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. È in costante crescita per l'allungamento della vita media. In Italia i malati sono oltre un milione. Negli ultimi trenta anni la sopravvivenza è migliorata grazie a farmaci, ai dispositivi impiantabili e alla chirurgia. La mortalità è elevata se la malattia non è curata adeguatamente. Per fermare l'evoluzione e mantenere il più possibile la fase di stabilità è importante, oltre ad una corretta terapia, una stretta collaborazione tra paziente e operatori sanitari (medico, infermiere, ecc....).

QUALI SONO LE CAUSE



Le più comuni cause sono la malattia coronarica, in particolare l'infarto del miocardio, e la pressione elevata (ipertensione arteriosa). Altre cause 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 segni e sintomi 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;
- ✓ Capogiri, confusione mentale;
- ✓ Tosse;
- ✓ Tensione addominale, perdita di appetito.

Con una precisa descrizione dei tuoi sintomi il tuo medico o il tuo infermiere (se sei seguito presso un ambulatorio dedicato) 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 fisiche causano sintomi
- ✓ *Classe III*: marcata limitazione; benessere a riposo ma comparsa di sintomi per un livello di attività fisica 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 in ospedale.

I farmaci maggiormente usati nello scompenso cardiaco sono:

- ✓ **Diuretici:** aumentano la diuresi e permettono l'eliminazione dei liquidi in eccesso, alleviando la difficoltà a respirare e il gonfiore;
- ✓ **Ace – inibitori e sartani:** dilatano le arterie diminuendo il lavoro del cuore;
- ✓ **Beta – bloccanti:** riducono la frequenza cardiaca (battiti del cuore) e la pressione arteriosa e mettono a riposo il cuore, migliorando la sua funzione. È necessario avvisare immediatamente il tuo medico o il personale infermieristica specializzato in caso di rallentamento eccessivo del battito cardiaco, diminuzione della pressione o in caso di peggioramento dei sintomi durante la fase di incremento del farmaco;
- ✓ **Antialdosteronici:** sono utilizzati quando lo scompenso è in fase avanzata, in aggiunta ai farmaci sopra citati. 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.

COSA CONOSCERE DELLO STILE DI VITA

• Modifica le tue abitudini:

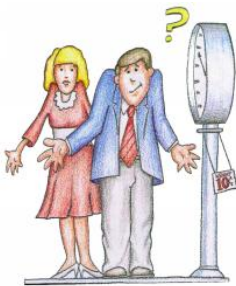
- ✓ Se fumi, smetti di fumare;
- ✓ Controlla la pressione arteriosa, colesterolo, glicemia;
- ✓ Segui un regime dietetico controllato, riduci l'apporto di sale ed evita il sovrappeso (usa olio di oliva a crudo evitando il burro, evita la frittura degli alimenti preferendo la cottura a vapore e la bollitura);
- ✓ Consuma molta frutta e verdura, pesce e carne bianca, elimina la saliera dalla tavola in modo da non aggiungere altro sale ai pasti;
- ✓ Insaporisci con spezie e aromi, evita i cibi ricchi di sale ad esempio 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, importante non assumere terapia contro l'impotenza senza aver consultato il tuo medico;
- ✓ Effettua la vaccinazione antinfluenzale.



- **Limita l'assunzione di liquidi** (max 1,5 litri al giorno) ricordando che sono presenti anche nella frutta, nelle minestre e nella verdura. In caso di sete succhia un cubetto di ghiaccio, bevi piccole quantità di acqua in più riprese e 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 sola, non assumere altri farmaci (esempio: per il raffreddore o i dolori) senza aver consultato il tuo medico o l'infermiere dell'ambulatorio che ti segue, non restare mai 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 annotando il peso su un apposito diario da portare ai controlli ambulatoriali o riferire telefonicamente all'infermiere).

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 aumenta rapidamente, in accordo con il tuo medico o con l'infermiere dell'ambulatorio è opportuno variare la dose di diuretico.



- **Controlla la frequenza cardiaca, pressione arteriosa e** annota i valori sull'apposito diario.



QUANDO CONTATTARE IL PRIMA POSSIBILE IL MEDICO CURANTE O L'INFERMIERE DELL'AMBULATORIO DEDICATO

- ✓ 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 respiratoria
- ✓ Comparsa di tosse al momento di coricarsi
- ✓ Frequenza cardiaca elevata o battito cardiaco irregolare



QUANDO INFORMARE L'INFERMIERE DELL'AMBULATORIO

- ✓ 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 medico o con l'infermiere specializzato



QUANDO CONTATTARE URGENTEMENTE IL MEDICO O IL 118:

- ✓ Dolore toracico o senso di costrizione alla gola persistente
- ✓ Grave e persistente difficoltà respiratoria
- ✓ 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



Ambulatorio scompenso cardiaco
Ospedali Riuniti Marche Nord
Tel 0721/882395
FAX 0721/882620

Collaborazione e divulgazione:



Associazione Fanocuoire - ONLUS
c.p. 119 - 61032 Fano (PU)
e-mail: assofanocuoire@libero.it
Codice Fiscale n. 90022300413