



Ritorno ^a casa



Le medicine



 A cosa servono tutte queste medicine? La cura delle malattie cardiache si basa specialmente su 6 tipi di farmaco, ciascuno con obiettivo specifico. Antiaggreganti e anticoagulanti orali fluidificano il sangue, ostacolando la formazione di trombi sulla superficie malata dei vasi. Gli ACE-inibitori riducono pressione arteriosa e lavoro del cuore, facilitano la corretta risposta all'indebolimento del muscolo cardiaco. I betabloccanti frenano le reazioni neurovegetative del sistema cardiovascolare, limitano la fatica del cuore, evitando eccessi di pressione e battito cardiaco. Le statine abbassano la porzione dannosa del colesterolo circolante, riducono la progressione dell'arteriosclerosi nei vasi

sanguigni e stabilizzano il risultato di angioplastica e by-pass coronarico. I vasodilatatori controllano la pressione, specie in età avanzata. I diuretici favoriscono l'eliminazione di liquidi da parte del rene e sono la base della cura nello scompenso cardiaco.

I farmaci possono causare assuefazione, intossicazione o effetti nocivi?

I farmaci cardiovascolari vengono assunti per anni e sono sviluppati in modo da avere massima tollerabilità e minimi effetti collaterali, ma nessuno ne è completamente privo. Di solito non danno assuefazione, ma nel tempo può essere utile avvicendare farmaci simili con effetto sovrapponibile. Alle dosi corrette è improbabile

che sviluppino effetti tossici, tuttavia la riduzione della funzione di filtro del rene può causare dannoso accumulo del farmaco: il rene va controllato periodicamente con esami del sangue, specie nei soggetti a rischio di peggioramento, per adattare la dose o sospendere il farmaco divenuto nocivo. Vari farmaci cardiovascolari (ACE-inibitori, vasodilatatori, betabloccanti) possono abbassare eccessivamente la pressione arteriosa in particolari condizioni climatiche: con il caldo estivo può essere necessario ridurre la dose o sospenderli (su consiglio del medico e con verifica in tempi brevi). I betabloccanti sono ritenuti responsabili di una eventuale riduzione della potenza sessuale nel maschio: questo effetto è enfatizzato e ormai quasi assente con le molecole di ultima

generazione, usate in prevalenza. Antiaggreganti e anticoagulanti possono favorire piccole emorragie, di solito senza importanza (ematomi sottocutanei per traumi accidentali, sanguinamenti dalle mucose della bocca o del naso). Emorragie severe a livello intestinale o cerebrale sono molto più rare, ma possono provocare conseguenze anche serie ed il rischio va commisurato al beneficio del farmaco.

Devo prendere le medicine vicino o lontano dai pasti?

I documenti medici indicano dettagliatamente gli orari dei farmaci, se ritenuti tassativi. Se la somministrazione è prevista una sola volta al giorno, di solito l'orario non è rilevante, purchè resti approssimativamente lo stesso. L'assunzione 2 volte

al giorno è prevista ogni 12 ore, senza rilevanza rispetto all'ora di inizio del ciclo.

Tre volte al giorno, significa ogni 8 ore. Per alcuni farmaci (diuretici) è consigliabile assunzione durante le ore del mattino o del primo pomeriggio, per evitare di disturbare il sonno con diuresi notturna: ne viene indicata la somministrazione ad ore precise, che è consigliabile rispettare. I farmaci cardiovascolari sono di solito ben tollerati dal punto di vista gastrico ed è bene assumerli con breve anticipo sui pasti, per non alterarne l'assorbimento intestinale.

Antiaggreganti a base di aspirina possono però irritare la mucosa dello stomaco: se ne consiglia l'assunzione a stomaco pieno, durante o subito dopo il pasto principale. Le statine provocano talora dolori muscolari e alterazione di alcuni esami

del sangue: il medico guiderà nel distinguere i molti casi banali, dai pochi che possono indurre la sospensione della cura.

E se mi dimentico o non sono sicuro di aver preso la medicina?

È consigliabile cercare di mantenere la cadenza prevista per l'assunzione dei farmaci. Piccole deviazioni dagli orari programmati (1-2 ore massimo) non compromettono di solito la regolarità della cura. La sospensione improvvisa delle terapie è sconsigliabile (salvo per evidente intolleranza o complicanze): potrebbe favorire pericolosi fenomeni di "contraccolpo" su pressione arteriosa, frequenza cardiaca e lavoro del cuore. Anche al paziente più attento può capitare di dimenticare l'assunzione del farmaco all'orario

previsto: è consigliabile recuperare la dose saltata solo se il tempo trascorso è molto più breve dell'intervallo che separa dal momento previsto per la prossima somministrazione (4-6 ore per i farmaci assunti una sola volta al giorno, 2-3 ore per quelli da assumere ogni 12 ore, non più di 1-2 ore per quelli da assumere ogni 8 ore); in caso di ritardo maggiore è meglio saltare alla successiva somministrazione, magari anticipandola di qualche ora (non conviene rischiare possibili effetti dannosi di due somministrazioni troppo ravvicinate).

Chi invece dubitasse di non aver assunto il farmaco all'orario previsto, nell'incertezza è meglio salti una dose piuttosto che rischiare l'effetto imprevedibile di una doppia somministrazione (specie con alcuni farmaci

potrebbe causare pericolosi effetti collaterali). Il medico può talora consigliare l'assunzione estemporanea di una dose extra di farmaco in circostanze particolari: è bene attenersi in modo preciso alle raccomandazioni mediche e non improvvisare assunzioni autonome non preventivamente concordate.

Come faccio a ricordarmele tutte?

Lo schema terapeutico del paziente cardiologico si avvale di solito di 3-5 farmaci al giorno, in dose singola; non è raro tuttavia dover ricorrere ad un numero più alto, in più somministrazioni al giorno. Occorre rispettare con precisione lo schema previsto: possono essere di aiuto vari "trucchi" per evitare errori o dimenticanze. Una copia dello schema terapeutico in corso

dovrebbe essere sempre a portata di mano sia in casa, sia da portare con sé in ogni luogo, per garantire non solo l'assunzione corretta agli orari stabiliti, ma anche la comunicazione del regime terapeutico a chiunque dovesse averne utilità in caso di malessere e soccorso medico imprevisto.

Può essere di grande aiuto un contenitore multisezione, nel quale riporre i farmaci previsti per la giornata nelle varie fasce orarie, sulla base dello schema terapeutico. È importante verificare periodicamente le scorte per non rischiare di rimanere sprovvisti, specie in occasione di festività, chiusura prolungata degli ambulatori medici, assenza per vacanza propria o delle persone che svolgono assistenza domestica. È opportuno conservare i farmaci in luogo non troppo caldo o umido e in condizioni che garantiscono

l'integrità della confezione; una breve esposizione all'aria ambiente prima dell'assunzione è accettabile, ma conservazione prolungata non protetta dalla confezione, può danneggiare le proprietà del farmaco, alterandone imprevedibilmente l'effetto.



L'alimentazione

2



Ma come faccio a dimagrire?

Per conseguire calo di peso, occorre considerare attentamente il potere calorico dei singoli alimenti. Zuccheri (farinacei) e proteine (carni, specie rosse), a parità di peso, hanno un contenuto di calorie simile; i grassi hanno un potere calorico più che doppio.

A parità di calorie ingerite, l'efficacia nutritiva varia a seconda dell'assorbimento intestinale: migliore l'assorbimento, maggiore il numero di calorie.

Il consumo di calorie assorbite varia in base al grado di lavoro svolto. Quantità e qualità del cibo, assorbimento intestinale e consumo energetico determinano il rapporto tra alimentazione e peso corporeo. È utile una precisa analisi delle proprie abitudini alimentari:

di solito basta ridurre con perseveranza la quantità di tutti gli alimenti, con particolare attenzione a quelli di più elevato potere calorico.

Si può dimagrire anche senza rinunciare ai cibi più succulenti e calorici, purchè assunti raramente e in dosi contenute.

Quali sono gli alimenti migliori per una dieta sana?

Frutta e verdura, specie se fresche devono essere protagoniste della dieta.

La verdura verde è particolarmente adatta a dare sazietà con scarso contenuto calorico. Patate, carote ed altri tuberi sono ricchi di zuccheri: vanno assunti con maggiore attenzione. I legumi hanno un buon contenuto di zuccheri e proteine (possono sostituire in parte le carni) e sono ricchi

di fibre, che favoriscono tra l'altro la regolarità dell'intestino e riducono il picco di glicemia dopo pranzo (importante specie per i diabetici).

La frutta fresca e di stagione è importante, ma ha talora potere calorico elevato (uva e fichi ad esempio, molto ricchi di zuccheri).

La frutta secca (noci, mandorle, nocciole) è utile per il contenuto di grassi insaturi (benefici, riducono il colesterolo), ma ha elevato potere calorico (è consigliabile mangiarne poche ogni giorno, con regolarità).

Zuccheri e farinacei vanno assunti in quantità ragionevole, specie in forma poco raffinata (sempre per ridurne il picco glicemico dopo il pasto).

Il pesce dovrebbe costituire la principale fonte di proteine animali. Carni specie rosse e salumi vanno assunti con

moderazione, dato l'elevato potere calorico. Grassi vegetali (preferibile olio d'oliva extra vergine) con attenzione (meglio a crudo): dosare con cura il condimento delle verdure.

Sale misurato, in dose minima, specie in caso di pressione alta o di scompenso cardiaco, che possono aggravarsi per un eccesso di sodio.

I dolci sono ricchi di zuccheri e grassi animali (uova, burro, latte, panna): vanno assunti con grande moderazione, specie in caso di diabete.

Infine le bevande: l'acqua non contiene calorie e può essere assunta liberamente, salvo da chi soffre di scompenso cardiaco (per cui occorre restrizione idrica); birra, vino e liquori hanno un peso variabile, secondo la gradazione alcoolica e comportano un apporto calorico importante e inavvertito.



Come devo cucinare? La cottura dei cibi può assumere grande importanza, sia per il potere calorico, sia per la qualità. Frutta e, se possibile, verdura dovrebbero essere assunte crude, mature e di stagione, evitando prodotti giunti da paesi lontani. Frutta cotta può contenere dosi elevate di zuccheri: attenzione! La verdura cotta perde parte del contenuto di vitamine. Per condirla è bene usare olio in modica quantità e piuttosto aceto o limone e aromi a piacere. Gli zuccheri (pasta, riso e farinacei) hanno un ruolo di rilievo nella dieta, ma vanno conditi con la quantità minima di grassi, (olio, specie a crudo, meno formaggio possibile). Pesce e carni vanno cotte specie al vapore, al cartoccio o ai ferri, con minimo condimento e a crudo. I fritti vanno assunti con grande moderazione.

Attenzione ai dettagli: alcoolici, caffè, condimenti...

Dettagli? Contano, eccome! Le bevande possono aumentare molto il carico calorico, specie in rapporto alla gradazione alcolica: birra 4-10 gradi, vino 10-16 gradi, liquori 18-45. Una birra piccola, una coppa di vino ed un bicchierino di superalcolico equivalgono ciascuno a circa 100 grammi di pasta: un pranzo generoso può appesantirsi di molto con le bevande. Quelle analcoliche possono essere anche più "pesanti" dal punto di vista calorico: contengono di solito molto zucchero e si bevono in dose abbondante, specie nei mesi estivi. Un litro di bibita zuccherata può essere pari, in calorie, a un pasto leggero! Solo l'acqua è priva di potere calorico e può essere

bevuta liberamente, salvo in caso di restrizione idrica. I condimenti: grassi animali (burro, panna) devono essere utilizzati in quantità contenuta, specie da chi deve ridurre il colesterolo.

Meglio olio d'oliva, a crudo: la cottura denatura gli acidi grassi e li rende più dannosi.

Ricordare che un cucchiaio di olio d'oliva crudo corrisponde in calorie ad un bicchiere di vino rosso e ad una porzione di pasta: il condimento della verdura può fornire molte, troppe calorie.

Meglio utilizzare aceto, magari balsamico, più gradevole al gusto, o limone, erbe aromatiche e spezie secondo il gusto personale. Grande attenzione al sale: chi soffre di pressione alta o di scompenso cardiaco deve limitarlo al massimo; i cibi contengono normalmente sale pari a 5-6 grammi al giorno, aggiungerne può vanificare

la terapia antipertensiva e anti-scompenso (in cui restrizione di acqua e sale sono di cruciale importanza, specie nelle fasi severe).

Dopo il pasto un buon caffè è di solito consentito.

Caffè numerosi, specie a digiuno, possono stimolare in modo improprio il sistema cardiovascolare, innalzare pressione arteriosa e battito cardiaco e scatenare aritmie anche pericolose.

Meglio evitarli, almeno per i primi tempi dopo la dimissione e comunque consigliarsi con il medico. E dopo il caffè...

Beh, dei liquori abbiamo già detto!

 **E sul fumo?** Non c'è dubbio che il fumo danneggia il fumatore e quanti vivono in ambienti inquinati dal fumo. Una parte del danno

è legata al deposito di sostanze tossiche nei polmoni, resta purtroppo indelebile dopo la sospensione, contribuisce allo sviluppo di malattie polmonari croniche (bronchite, enfisema). Il fumo comporta anche un consistente aumento del rischio di malattia cardiovascolare, che scompare però con la sospensione: dopo pochi mesi, l'ex-fumatore torna simile a chi non ha mai fumato, in termini di rischio.

Ogni quantitativo di sigarette, anche minimo, provoca danni. La sospensione è di solito frutto di un preciso atto di volontà. Deve essere decisa e completa, ha successo soprattutto se si basa sulla determinazione di dare una svolta positiva al proprio stato di salute. La malattia ed il conseguente trauma psicologico sono un buon movente al cambiamento radicale.

L'attività fisica

3



Quale attività è preferibile?

Camminare, ogni volta possibile, può essere l'unica attività fisica per i pazienti più compromessi: 5-10 km al giorno, di buon passo, mantengono allenata anche una persona sana.

Si può raggiungere, conservare e, magari, aumentare il grado di allenamento con attività fisica "di resistenza", che migliora la risposta allo stress, senza "strappi" troppo bruschi, potenzialmente pericolosi e controproducenti per l'apparato cardiovascolare e per quello muscolo-scheletrico. Camminata sostenuta, marcia, corsa, bicicletta, ciclette, tappeto rotante, pattinaggio, nuoto, canoa, sci di fondo sono tutti consigliabili, in grado moderato, per periodi protratti, con ripetizione almeno 2-3 volte alla settimana, idealmente tutti i giorni.

Come e quando devo allenarmi?

L'attività fisica va adeguata alla capacità personale, su consiglio di esperti. La riabilitazione insegna a dosare le forze secondo le proprie possibilità e l'eventuale limitazione derivante da malattia. L'esercizio va svolto lontano dai pasti (la digestione è uno sforzo, anche consistente, per pazienti delicati).

Evitare condizioni climatiche estreme: il freddo può sollecitare notevolmente l'apparato cardiovascolare e irritare le vie respiratorie: ci si può muovere all'aperto anche nella stagione fredda, ma nei momenti più tiepidi della giornata e con abiti adeguati. Il caldo-umido estivo può costituire una forte sollecitazione: qui andranno preferite le ore del mattino o della tarda sera e con clima torrido andrà evitata attività all'aperto.

È sufficiente abbigliamento semplice, ma adeguato: calzature comode, suola non sdrucciolevole per un solido appoggio; abiti scelti in base alla temperatura ambiente, all'intensità dello sforzo, alla caratteristica personale di traspirazione; devono essere comodi e non limitare i movimenti; se l'attività provoca abbondante sudorazione, è bene prevedere ricambio o adeguata protezione.

Come regolare l'impegno sportivo?

L'intensità dell'esercizio va regolata in base alle condizioni iniziali: un allenamento utile e piacevole deve porsi obiettivi raggiungibili e progredire con gradualità. La partenza deve essere "morbida": non scoraggiarsi di restare al livello iniziale o anche di scendere

di livello, se ci si accorge di aver mirato troppo in alto.

Cercare il confronto con sé stessi: verificare il proprio lavoro nel tempo, attuare il programma divertendosi e migliorando la qualità di vita. Il corretto allenamento richiede movimenti non molto intensi, ma sostenuti almeno per 15-30 minuti, che portano l'attività del cuore ad un livello intermedio tra quello di riposo ed il massimo raggiungibile sotto sforzo. La cadenza di allenamento consigliata è di 2-3 sedute settimanali, ideale una seduta tutti i giorni. Meglio prevedere fasi di riscaldamento iniziale e raffreddamento finale (cammino, movimenti a corpo libero), per non "tirare" troppo il motore a freddo ed evitare reazioni pressorio improprie. Dedicare il tempo giusto, rende lo sport più utile, sicuro e piacevole.

Come verificare se mi allenò correttamente?

È possibile controllare i risultati dell'allenamento con semplici misure: il lavoro svolto è proporzionale alla durata e all'intensità dell'esercizio.

Il cammino di buon passo raggiunge la velocità di 4-5 km all'ora; coprire una distanza maggiore nello stesso tempo equivale ad aumentare la velocità, quindi il lavoro svolto; se non si riesce ad aumentare la velocità, si può aumentare la durata.

Si può verificare la risposta alla fatica ed il grado di allenamento, misurando il numero di battiti cardiaci al minuto durante esercizio o subito dopo l'interruzione.

Maggiore la fatica, più alta risulterà la frequenza cardiaca raggiunta. Se l'allenamento sarà efficace, nel tempo a parità di sforzo si raggiungerà una frequenza

cardiaca inferiore; oppure si potrà svolgere uno sforzo maggiore a parità di frequenza. Registrare nel tempo distanze coperte, tempi di percorrenza e livelli del battito cardiaco raggiunti, costituisce un modo semplice per documentare il nostro allenamento.

Una forma particolare di attività fisica.

L'attività sessuale rappresenta un momento importante nella vita di coppia, ma può comportare, specie dopo seria malattia, una fatica non indifferente, con aspetti emotivi che ne possono accentuare il peso. Dopo un periodo di riabilitazione condotto a buon fine, normale attività di coppia è di solito praticabile, con un lavoro di grado intermedio rispetto ai valori massimi raggiungibili. Conviene sempre parlarne con i sanitari, per consigli personalizzati.

Per i maschi la prestazione sessuale può essere resa incerta dall'ansia: non occorre fretta nel dimostrare le proprie capacità, la malattia di cuore non modifica la capacità sessuale, semmai il livello di emotività e la capacità di compiere sforzi elevati.

Un approccio sereno, fiducioso e moderato è ideale per mantenersi sessualmente attivi senza problemi. In cardiologia si prescrivono spesso farmaci betabloccanti: i prodotti di prima generazione potevano limitare le prestazioni sessuali maschili, ma i più recenti sono praticamente privi di questo inconveniente, anzi possono avere un effetto favorevole, limitando anche i sintomi dell'ansia.

Massima attenzione invece ai farmaci che favoriscono l'erezione: l'eventuale impiego deve essere guidato esclusivamente da specifico consiglio medico, perché

potrebbero essere decisamente controindicati o addirittura pericolosi.

Muoversi in compagnia è meglio!

Il modo migliore per praticare sport: senza fretta, in compagnia di amici, senza competitività, con un ragionevole proposito di miglioramento, per divertimento più che per dovere. In questo modo è, insieme a cure mediche e corretta alimentazione, la base per mantenere e migliorare la salute. Per i residenti nella nostra provincia è possibile aggregarsi ai Gruppi di Cammino, che contribuiscono alla prevenzione delle malattie cardiovascolari con attività fisica guidata, in momenti di utile e simpatica socializzazione, senza scopi competitivi. Fare sport in gruppo costituisce anche una sicurezza nei confronti di eventuali disagi o malori che dovessero insorgere strada facendo.

Risvolti Psicologici della Malattia

La malattia è un momento di crisi personale, familiare e sociale. Può superare le risorse abituali di reazione, rompere l'equilibrio. È un trauma psicologico perché evidenzia la nostra vulnerabilità. Può suscitare paura, ansia, depressione, un improprio senso di vergogna. Il trauma tende a rimanere fissato nel passato e a ripresentarsi nel ricordo. Occorre ricollegarlo al presente e trasformarlo in una opportunità di cambiamento. “Perché è successo a me?” cancelliamo il “perché” e trasformiamo la domanda in affermazione: “È successo a me”. La causa è difficile da rintracciare e ormai passata. Il fatto è presente e contiene il seme della reazione.

Occorre aiutare a superarlo con la presenza: la situazione è sotto controllo, stiamo tranquilli, affidiamoci a chi ci aiuta. La paura è normale, devo reagire, i miei familiari possono aiutarmi, conoscere l'esperienza di chi ha provato un'esperienza simile può essere di grande aiuto, devo credere nella possibilità di ripresa e partire dalla malattia per un progetto di revisione della mia vita. Questo è lo spirito giusto per farcela.



I segnali di allerta del cuore

4



Dolore al petto: senso di peso o stretta al torace, per alcuni minuti almeno, specie in centro, verso sinistra o verso il collo e con sudorazione, può segnalare l'inizio di un attacco cardiaco. Dopo 1-2 minuti di attenzione, conviene assumere una pastiglia di Carvasin o Trinitrina, spezzata tra i denti e sciolta sotto la lingua; se in 10-15 minuti il dolore non passa, si può assumere allo stesso modo una seconda pastiglia; dopo 20-30 minuti di persistenza, è meglio ricorrere al soccorso di emergenza (112 o Pronto Soccorso dell'Ospedale). Il tempo è elemento essenziale per la decisione: se il dolore passa in pochi minuti, se ne può parlare al medico nei giorni successivi, ma se tende a ripresentarsi più volte al giorno o persiste malgrado i farmaci deve essere valutato subito in ospedale.

Batticuore: avvertire il battito del cuore sotto sforzo o emozione, può essere normale e non pericoloso. Il batticuore può nascondere una grande varietà di fenomeni (aritmie), spesso banali e privi di rischio per la vita; talora invece è l'unica avvisaglia di eventi gravi, per i quali occorre intervenire più rapidamente possibile. Le caratteristiche del batticuore sono importanti: continuo o intermittente, breve o persistente, veloce, normale o rallentato rispetto al solito, a insorgenza e scomparsa improvvise o lente, accompagnato da sudori, dolore al petto, mancanza di fiato, annebbiamento della vista o perdita di coscienza. Di solito possono essere valutati senza urgenza con il medico di fiducia; l'urgenza scatta quando il battito è molto veloce o molto lento, persiste più di

qualche minuto e si accompagna a malessere importante o perdita di coscienza: meglio allora ricorrere subito ai servizi di emergenza.

Fiatto corto e caviglie gonfie: fiatato pesante per sforzi abituali o mancanza di fiato a riposo, caviglie gonfie alla sera, con il segno della calzatura, inizialmente lievi, poi via via più marcati, indicano accumulo di liquidi nel polmone o nelle gambe, per difficoltà del cuore a pompare il sangue. Il gonfiore alle caviglie cresce in modo lento, non è una conseguenza inevitabile dell'età o del caldo e richiede valutazione medica sollecita. L'appesantimento del respiro da sforzo può presentarsi lentamente, accompagnato o no al gonfiore delle caviglie:

non va sottovalutato e richiede consulto medico a breve. Mancanza di respiro importante, a riposo, in rapido peggioramento può mettere in serio pericolo di vita: richiede immediato ricorso ai servizi di emergenza.





Indirizzi e numeri utili per chiedere aiuto

Il tuo medico di Medicina Generale dovrebbe essere sempre il primo riferimento. Il Medico della Cardiologia Riabilitativa ti può aiutare, ma deve essere avvisato preventivamente. Se cerchi un contatto telefonico, tieni a portata di mano l'elenco delle medicine ed i documenti del ricovero in ospedale.

Il centralino dell'ospedale: 0341-489111
Il reparto di Cardiologia Riabilitativa: 0341-489476 (tel. Caposala) 0341-489352 fax 0341-489353 (Responsabile Dr. P.Ravizza)

Il numero per l'urgenza: 112
non dobbiamo mai avere paura di attivarlo in caso di disturbi importanti, specie se persistono malgrado i primi tentativi di farli regredire.

Numeri per il tempo libero: per informazioni sui Gruppi di Cammino chiamare 0341-482727 / 0341-482726 (Inf. Sig.ra A.Gandolfi, Inf. Sig.ra R.Salaroli)



Ospedale "Alessandro Manzoni"
Via dell'Eremo, 9/11
23900 Lecco



Con il contributo di
Soroptimist International Club di Lecco

In collaborazione con
Associazione "Amici del Cuore" Onlus - Lecco

