

Lega Friulana per il Cuore

CHE COSA FARE DOPO UN INFARTO MIOCARDICO O UNA MALATTIA CORONARICA

Materiale predisposto dal dott. **Diego Vanuzzo**, Centro di Prevenzione
Cardiovascolare, Udine

a nome del

Comitato Tecnico-Scientifico della Lega Friulana per il Cuore:
dott. Ezio Alberti, dott.ssa Maria Grazia Baldin, dott. Paolo Fioretti
(coordinatore), dott. Lucio Mos, dott. Duilio Tuniz (segretario)

Infarto miocardico

- L'infarto è la conseguenza dell'ostruzione di uno o più vasi coronarici e quindi della mancata ossigenazione di una parte del muscolo cardiaco.

Dopo un infarto miocardico

- Un infarto porta con sé notevoli conseguenze sull'umore e le sensazioni più comuni sono: la paura, la collera e la depressione. Si ha paura che l'attacco possa ritornare e naturalmente si pensa di essere in condizioni elevate di rischio. Ogni piccolo dolore toracico, o una piccola mancanza di respiro, crea una grande preoccupazione e genera ansia. Tutto ciò è normale e non esistono soluzioni se non quella di non tardare a riprendere la propria vita normale. Solo il ritornare a fare ciò che si faceva prima ed il passare del tempo ridurrà, anche significativamente, ansia e paura. Anche il senso di depressione è normale nelle persone colpite da un attacco di cuore. Anche questa condizione è superabile.

Dopo un infarto miocardico

- L'80%-90% di persone colpite da infarto ritorna a lavorare entro 2/3 mesi valutando sia l'importanza del danno cardiaco sia il tipo di lavoro. Tutti i pazienti possono riprendere una normale vita di relazione sociale e un'attività sportiva.

Cosa fare dopo un infarto

- Fare esercizi regolarmente può migliorare la resistenza, abbassare la pressione sanguigna, alleviare lo stress e tenere sotto controllo il peso. Un programma di esercizi per il cuore può cominciare già in ospedale in riabilitazione. Una volta a casa bisognerà continuare gli esercizi fisici.

Scegli di aiutare il tuo cuore

- La guarigione inizia da se stessi
 - Dopo un infarto cerca di ritrovare l'entusiasmo per la vita pensando agli obiettivi che possono essere importanti nella vita

E dalle persone che sono vicine

La malattia cardiaca non solo influisce sulla propria vita ma anche su quella della propria famiglia, sostenersi a vicenda è importante

Scegli di aiutare il tuo cuore

- Accettare la propria condizione
 - Una volta accettata la propria condizione diventerà più facile attuare dei cambiamenti che serviranno per mantenersi in salute
- Acquisisci sicurezza
 - Importante è rendersi conto dei propri progressi e dei traguardi raggiunti

Cosa fare dopo un infarto

- Controlla i tuoi fattori di rischio:
 - Colesterolo
 - Fumo
 - Pressione arteriosa
 - Obesità/sovrappeso
 - Stress
 - Diabete
 - Abitudini di vita
 - Attività fisica

Colesterolo

- Se hai avuto una malattia coronarica dovresti controllare i tuoi livelli di colesterolo. Se è elevato il primo passo è quello di modificare la tua dieta riducendo il consumo di grassi, specialmente i grassi saturi, anche un esercizio fisico può aiutare e se il medico dice che nonostante le modifiche al tuo stile di vita i livelli di colesterolo sono ancora troppo alti potrà essere necessario l'impiego di farmaci per ridurre ulteriormente i livelli di colesterolo nel sangue.

Fumo

- Smettere di fumare dopo un episodio ischemico cardiaco è la cosa più importante che debba essere fatta. È stato dimostrato che il fumo aumenta il rischio di malattia coronarica di 2 o 3 volte rispetto a chi non fuma.

Pressione arteriosa

- La pressione arteriosa è il risultato dell'azione di pompa del cuore e della resistenza dei vasi sanguigni attraverso cui il sangue scorre. Quando la pressione è troppo elevata causa uno sforzo inutile per il cuore e i vasi. Se la tua pressione è alta va ridotta e oltre ai farmaci anche una corretta alimentazione (a basso contenuto di sale), una costante attività fisica e una riduzione del peso corporeo sono ausili indispensabili.

Stress

- Lo stress cronico può far aumentare il ritmo cardiaco e la pressione arteriosa e può contribuire a danneggiare le pareti delle arterie. Per riuscire a tenere sotto controllo le situazioni stressanti può essere utile usare semplici tecniche di rilassamento

Stress

- Gli effetti dello stress sono il risultato dell'ormone epinefrina, il quale viene rilasciato nel sangue, accelerando l'attività del cuore e aumentando la pressione arteriosa. Il rilascio di epinefrina può essere determinato da una qualunque causa che crea tensioni o situazioni in cui sono fatte richieste eccessive dal punto di vista fisico o mentale. Lo stress continuo ha un effetto negativo sulla salute e per tale motivo bisogna ridurre al minimo e gestire al meglio lo stress.

Sovrappeso/Obesità

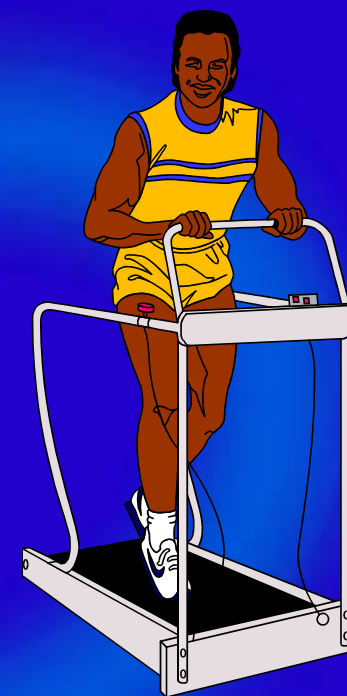
- Se il peso totale del corpo è per più del 25/30% formato da grasso, il cuore deve lavorare troppo. Smaltire i chili superflui facendo ginnastica e modificando l'alimentazione può far ridurre lo sforzo al cuore e può far diminuire altri fattori di rischio

Diabete

- Il diabete è una malattia che impedisce al corpo di usare correttamente gli zuccheri e aumenta il rischio di sviluppare la malattia nelle coronarie. E' importante sapere se si è diabetici e eventualmente controllare la quantità di zucchero assunta.

Attività fisica

- Se svolgi attività fisica in modo regolare, ti accorgerai che ti stanchi sempre meno e sei in grado di fare sempre di più. Scegli attività che ti piacciono e aumenta il ritmo in modo graduale. Varia il tipo di esercizio. Se sei sovrappeso o soffri di artrite lo sport come il nuoto o la bicicletta esercitano meno pressione sulle tue articolazioni



Attività fisica

- Dovresti cercare di fare attività fisica almeno 3 volte alla settimana, permettendo al tuo corpo di riprendersi fra una sessione di esercizi e l'altra. Aumenta gradualmente il tempo di ciascuna sessione, cercando di arrivare a 30 minuti continui

Abitudini di vita

- Modificare le proprie abitudini di vita non è semplice e richiede impegno a lungo termine:
 - Non fare troppe cose insieme
 - Premiati per i risultati raggiunti
 - Utilizza il sostegno offerto dal tuo medico

La dieta e l'attività fisica riducono il colesterolo

- L'esercizio fisico dovrebbe essere una parte importante di qualsiasi programma di riduzione del colesterolo. L'esercizio fisico non solo aiuta a ridurre il colesterolo elevato ma anche altri fattori di rischio delle malattie cardiache come l'ipertensione e l'obesità. Ricorda che il cibo è la fonte primaria di un eccesso di colesterolo e grassi nel tuo organismo.

Cosa mangiare

| | |
|--------------------------|---|
| Grassi | Tutti i grassi devono essere limitati |
| Carni | Pollo, tacchino, coniglio, vitello e manzo magro, bresaola, speck |
| Prodotti caseari e uova | Latte scremato, yogurt magro, formaggi magri (ricotta), albume d'uovo |
| Pesce | Ogni tipo di pesce bollito, in umido o al forno |
| Frutta, verdura e legumi | Ogni tipo di ortaggi e verdure fresche |
| Cereali | Pasta, riso e orzo |
| Dolcificanti | Dolcificanti acalorici |
| Bevande | Thè, bevande dietetiche |

Cosa non mangiare

| | |
|--------------------------|--|
| Grassi | Burro, lardo, strutto, margarina |
| Carni | Carni grasse, frattaglie, cotechino, wursterl, salsiccie, salumi, mortadella, coppa |
| Prodotti caseari e uova | Latte intero, crema, panna, yogurt intero, formaggi ricchi di grassi (formaggi stagionati, mascarpone) |
| Pesce | caviale |
| Frutta, verdura e legumi | Purea di patate, frutta sciroppata e secca |
| Cereali | Pane all'olio, pizza |
| Dolcificanti e dolci | Zucchero, marmellata, caramelle, cioccolato, torrone, briosche, biscotti |
| Bevande | Succhi di frutta, coca-cola, aranciata etc |

Consumo di alcool

- È stato dimostrato che le persone che consumano molti alcolici presentano un rischio aumentato di malattia coronarica. Un'assunzione eccessiva di alcool rende più probabili i fattori di rischio come l'ipertensione e il sovrappeso. Pertanto si raccomanda un consumo assai limitato di bevande alcoliche, soprattutto in chi ha già avuto un episodio ischemico cardiaco.

Cose importanti

- Assumere costantemente i farmaci prescritti
- Pianificare una dieta sana
- Ridurre lo stress imparando a rilassarsi
- Fare attività fisica regolarmente
- Smettere di fumare
- Tenere sotto controllo la pressione arteriosa
- Controllare la glicemia
- Tenere basso i livelli di colesterolo
- Eseguire controlli cardiologici periodici

Sesso e infarto

- Un rapporto sessuale, se non ci sono particolari stress emotivi, e se effettuato con il partner abituale, non è uno sforzo fisico importante. Durante il rapporto, il cuore aumenta la sua capacità lavorativa del 50% e la pressione arteriosa sale del 30-50%. Per tale motivo dopo un episodio ischemico cardiaco non vi sono controindicazione a riprendere un normale attività sessuale tuttavia se dopo l'infarto sono insorti scompenso cardiaco, angina da sforzo e soprattutto a riposo, aritmie, prove da sforzo positive, il Medico si vedrà costretto a sconsigliare l'attività sessuale. Ma non "sine die": solo fino a quando tutta la situazione cardiovascolare dell'interessato/a sarà tornata normale. Sarà anche importante il tempo totale dedicato al rapporto sessuale, e anche evitare tutto ciò che può intensificare la carica emotiva.