



...cose di Cuore

Associazione di Volontariato onlus "Amici del Cuore, Venezia"
federata a "Triveneto Cuore" aderente a "Co.na.cuore"

Notiziario d'informazione scientifica, culturale e sportiva per gli Associati veneziani



I SINTOMI DELLE CARDIOPATIE: COME INTERPRETARLI, COME COMPORTARSI

*Dott. S. Baracchi,
Servizio di Cardiologia
con Riabilitazione Cardiologica
Distretto 2 - ULSS 12 Veneziana*

I sintomi più tipici delle cardiopatie sono: il dolore toracico, la dispnea, l'edema, la sincope, la palpitazione.

Il dolore toracico. Va inteso come tale anche il dolore con sede alle braccia, al collo, alla mandibola, alla parte alta dell'addome, oltre a quello con sede al torace. Si intende inoltre come dolore anche la sensazione di oppressione (anche se spesso è dovuta a tensione e non a cardiopatia).

Le cause possibili sono molte, ma qui si farà riferimento al dolore da angina o da infarto, quindi al sintomo dovuto alla malattia coronarica. Il tipico dolore ha sede al centro del petto, interessa un'area ampia come una mano o un pugno, insorge con gradualità, dura almeno alcuni minuti, può associarsi a malessere, sudorazione. Un dolore a fitta, indicato con la punta del dito, che dura pochi secondi, non è un sintomo che faccia sospettare un problema coronarico. Anche il fatto che il dolore aumenti respirando a fondo o muovendo le braccia, non è indicativo dell'origine coronarica. Purtroppo non raramente il dolore coronarico si presenta con caratteristiche, almeno in parte, atipiche. Può aver sede al dorso, al collo, alle braccia, alla mandibola, allo stomaco, può essere un fastidio più che un vero dolore. Tutte queste sedi possono essere irradiazione di un dolore che parte dal petto, ma a volte sono l'unica sede.

Come interpretare il sintomo? Se compare facendo un certo sforzo fisico e cessa con il riposo, il dolore toracico ha elevate probabilità di essere di origine coronarica, anche se in tal caso sarebbe un'angina da sforzo, quindi meno rischiosa di quella a riposo. Quello che deve preoccupare, oltre all'intensità, alla durata del dolore, è il fatto che rappresenti una novità, che possa essere una ripresa di angina dopo che per un certo periodo non si era più manifestata, oppure che compaia per la prima volta, oppure che sia in peggioramento. In tal caso si parla di angina instabile, nel senso che qualcosa sta cambiando e può essere l'avviso che di lì a poco accada qualcosa di peggio, come un infarto. Ci si chiede quale differenza ci sia tra l'infarto e l'angina. L'infarto è l'interruzione dell'apporto di ossigeno al muscolo cardiaco tale da causare un danno, la morte di una parte del tessuto. L'angina, invece, è un'interruzione parziale o transitoria, tale da consentire poi il recupero. Con il dosaggio della troponina, si può rilevare il danno al muscolo cardiaco (miocardio) anche se è piccolo. Si tende a parlare di "Sindrome coronarica acuta" o SCA per indicare un evento coronarico acuto, che sia angina instabile o infarto. È chiaro che se il danno al miocardio è esteso le conseguenze sono più gravi, ma anche un danno modesto non deve essere sottovalutato perché può preludere a un evento più grave.

Cosa fare in caso di dolore toracico? Chi ha già sperimentato il dolore coronarico ne conosce le caratteristiche: anche se più lieve, con sede un po' diversa, meno duraturo, tuttavia il sintomo tende a ripresentare caratteristiche simili al precedente, per cui il paziente dovrebbe saperlo riconoscere. In tal caso, se il sintomo fa pensare che qualcosa stia cambiando, ci si deve rivolgere al Pronto Soccorso. Si può interpellare il medico di casa o il proprio cardiologo, ma teniamo presente che le possibilità del singolo medico di valutare il sintomo sono limitate rispetto a quanto è possibile fare in Pronto Soccorso, con ECG, dosaggio dei marcatori, monitoraggio. Se il sintomo compare per la prima volta si può sottovalutarlo più facilmente, attribuirlo ad altre cause. Passerà... Non è facile trovare il giusto equilibrio nella valutazione del rischio. Spesso tuttavia l'infarto è preceduto da sintomi premonitori che sono stati sottovalutati.

Come utilizzare il Carvasin? È un'altra delle domande che ci si pongono: soltanto se compare l'angina o la dispnea.

Anno XIII - Numero 39
Settembre 2014
Pubblicazione
curata e distribuita da
"Amici del cuore, Venezia"

SOMMARIO

Pag. 1
I sintomi delle cardiopatie:
come interpretarli,
come comportarsi

Pag. 2
Un saluto
al Presidente Meneghetti

Pag. 3
Assemblea generale dei soci
Attività fisica

Pag. 4
Mangiar sano

Messo sotto la lingua, il farmaco viene assorbito rapidamente ed agisce nel giro di alcuni minuti. Riduce la fatica del cuore e allarga le coronarie, per cui è in grado di far passare, a volte, il sintomo angina, oppure la dispnea cardiaca. Bisogna tener presente che abbassa in modo importante la pressione arteriosa e che può causare una sincope, perciò, una volta assunto, si eviti di restare fermi in piedi e ci si metta in condizione di evitare la sincope e la conseguente caduta (meglio semidistesi). Non mettersi alla guida dopo aver assunto il Carvasin. Se anche il sintomo passa, qualora rappresenti una novità e faccia pensare ad un peggioramento della malattia coronarica, si richiede comunque una rivalutazione, meglio in Pronto Soccorso.

La dispnea. È la sensazione di fatica a respirare che in genere si associa ad un respiro più veloce e profondo. È come quando si fa uno sforzo e c'è il fiatone, solo che può manifestarsi per uno sforzo lieve o addirittura a riposo. Non è la sensazione di dover respirare a fondo una volta ogni tanto. La dispnea può avere diverse cause, cardiache, polmonari, generali. È importante stabilirne l'entità (se si presenta a riposo è più grave che da sforzo). Una certa dispnea salendo due piani di scale o camminando molto velocemente può rientrare nella normalità. È inoltre importante la rapidità di comparsa: se viene avanti un po' alla volta, nell'arco di qualche mese, non richiede una valutazione urgente, mentre se compare da un giorno all'altro o da un'ora all'altra diventa un'urgenza. Quando c'è già una cardiopatia e compare la dispnea si può sviluppare in breve un edema polmonare. Aspettando si rischia di arrivare in ospedale in emergenza e più si aspetta più si rischia.

L'edema. Un cenno a questo, che più che un sintomo è un segno obiettivo. L'accumulo di liquidi può riguardare il volto (edema allergico, nefrosi), l'addome, ma in genere riguarda le parti che stanno in basso, quindi le gambe di giorno e la zona sacrale quando si sta distesi. L'edema cardiaco spesso si associa a dispnea e interessa entrambe le gambe e la ritenzione di liquidi rientra nella sindrome dello scompenso cardiaco. Alle volte alla base dell'edema vi è l'impiego di farmaci che favoriscono l'uscita dei liquidi nei tessuti, in tal caso non si tratta di scompenso cardiaco.

La sincope. È la perdita di coscienza e della capacità di mantenersi eretti che si verifica d'improvviso o quasi. È dovuta ad una mancanza transitoria di ossigeno al cervello. Nella sincope ipotensiva che si verifica con discreta frequenza in giovani non cardiopatici, ci sono in genere sintomi premonitori, malessere, nausea, sudorazione e c'è il tempo di distendersi per evitarla. Ma nella sincope cardiaca la perdita dei sensi è in genere improvvisa e c'è caduta a terra, a volte con trauma. La distinzione, non sempre agevole, con un episodio epilettico, si basa sul fatto che nell'epilessia ci sono generalmente convulsioni evidenti (cosa che rilevano le persone presenti) e che alla ripresa dei sensi rimane uno stato confusionale prolungato che non si verifica dopo la sincope cardiaca. Una sincope può richiedere una valutazione generale, con esami del sangue, ECG, e in un cardiopatico bisogna sempre pensare che la causa possa essere tutt'altro che banale.

Il cardiopalmo. Può essere la sensazione di un battito cardiaco irregolare, a salti (in tal caso si tratta in genere di extrasistolia che può essere valutata senza urgenza), oppure di un battito veloce (cardiopalmo tachicardico) persistente o parossistico, cioè improvviso e transitorio. In questo caso ci si pone il sospetto di un'aritmia cardiaca e può essere utile rilevare la frequenza cardiaca durante il sintomo, magari con il misuratore automatico della pressione. Spesso infatti il cardiopalmo passa prima che lo si possa valutare con un ECG. In ogni caso, se il cardiopalmo non si associa a dispnea, dolore toracico, malessere importante, sincope, non rappresenta un'urgenza. Se invece compaiono, sono questi sintomi a determinare l'urgenza e il cardiopalmo ne diventa un aspetto complementare.

Sono rimasto per qualche ora senza la connessione ad internet e ho conosciuto delle persone stupende qui a casa, dicono di essere la mia famiglia.

UN SALUTO AL PRESIDENTE MENEGHETTI

Quando nel corso della riunione del Consiglio Direttivo dell'Associazione del 1° settembre 2014 hai rassegnato le dimissioni da Presidente siamo stati pervasi da un senso d'incredulità. Le tue motivazioni, strettamente personali e sicuramente condivisibili, sono state da te evidenziate in maniera talmente forte da non dare adito a nessuna replica. Ci piacerà ricordare, e sono sicuro che questo sarà fatto anche da tutti i Soci che tu personalmente hai conosciuto, le iniziative che **assieme** abbiamo portato avanti: l'uso della piscina del Lido, l'apertura del Punto Salute presso l'Ospedale Civile di Venezia, la Campagna contro il fumo, i Corsi di Yoga, i Corsi per il Massaggio Cardiaco nelle scuole Superiori di Venezia e poi tutte le attività giornaliere di cui ti facevi carico. Ora per noi sarà impegnativo continuare a gestire l'Associazione: tuttavia cercheremo di farlo nel migliore dei modi portando al nostro interno nuove risorse umane per poter distribuire i carichi di lavoro, limitando le nostre iniziative ai soli scopi dell'Associazione; di sicuro, operando per fare sentire ai nostri Soci una costante presenza. Sicuri di esprimere i sentimenti di tutti coloro che fanno parte a vario titolo dell'Associazione, ti inviamo un cordiale saluto certi che sarai sempre e comunque al nostro fianco.

Il Consiglio Direttivo dell'Associazione Amici del Cuore di Venezia

ASSEMBLEA GENERALE DEI SOCI

Viene convocata per giovedì 16 ottobre 2014 presso la sala parrocchiale di S. Francesco della Vigna, Castello, 2746 (raggiungibile con i motoscafi linea 4.1-4.2-5.1-5.2 fermata "Celestia"; appena scesi dal battello prima calle a destra vicino all'arco marmoreo; comunque ci sarà qualcuno all'uscita dell'imbarcadere) in prima convocazione alle ore 3.00 e in seconda convocazione alle ore 17.00 **L'ASSEMBLEA GENERALE DEI SOCI DELL'ASSOCIAZIONE AMICI DEL CUORE DI VENEZIA**, con il seguente ordine del giorno:

- Saluto del Presidente;
- Nomina Segretario verbalizzante;
- Nomina di 2 scrutatori;
- Presentazione dei Candidati;
- Votazioni;
- Scrutinio e nomina eletti;
- Varie ed eventuali;

Invito i soci iscritti interessati alla presidenza di presentare la propria candidatura in sede dalle ore 15.00 alle 18.00 del 14 ottobre. Seguendo i voti di preferenze verrà eletto il presidente e quattro consiglieri.

Ricordo che possono partecipare alla votazione tutti gli iscritti che abbiano versato la quota sociale per l'anno 2013 e i nuovi soci del 2014. Chi ha effettuato il versamento negli ultimi periodi, è invitato a portare la ricevuta del versamento. Ogni partecipante all'assemblea può portare massimo 3 deleghe. Gli stampati per le deleghe sono ritirabili presso i Consiglieri uscenti e in palestra al Lido.

Giampietro Meneghetti - Presidente dimissionario

Avete fatto caso a quanto sono ottimisti gli altri... quando il problema è vostro?

ATTIVITÀ FISICA

La comparsa dell'aterosclerosi è facilitata dal rischio cardiovascolare globale, cioè dalla presenza di alcuni fattori predisponenti chiamati fattori di rischio cardiovascolare: colesterolo elevato, pressione arteriosa alta, fumo, sovrappeso, obesità, diabete e sedentarietà tra i principali. Se è presente uno solo di questi fattori, il rischio di essere colpiti da una malattia cardiovascolare aumenta; se poi sono presenti contemporaneamente diversi fattori, il rischio si moltiplica. Per fortuna, però, tutti questi fattori possono essere corretti, riducendo di conseguenza le probabilità di insorgenza di una malattia cardiovascolare. Svolgendo un'attività fisica regolare non solo si riduce il rischio di malattie cardiovascolari, ma si controllano più facilmente i fattori di rischio come il diabete e l'obesità e si hanno ulteriori benefici. Perché è importante un'attività fisica regolare? Svolgendo attività fisica regolarmente si hanno benefici per il corpo. L'attività fisica infatti: riduce il rischio di infarto al cuore e di ictus; migliora la circolazione del sangue in tutto il corpo; migliora l'apporto di ossigeno a tutti i tessuti; facilita il controllo del peso corporeo; migliora il controllo della pressione arteriosa e dei livelli di colesterolo e di trigliceridi nel sangue; riduce il rischio di diabete e di osteoporosi; facilita lo smettere di fumare. Vi sono, inoltre, vantaggi anche per la mente: migliora il controllo dello stress; è facilitato il sonno regolare; l'umore è più spesso volto verso l'ottimismo che verso l'ansia e la depressione; rafforza l'autostima; facilita la socializzazione. I benefici sono rapidi, già dai primi giorni si possono constatare gli effetti. Gli anziani acquistano un tono migliore e riducono la probabilità di insorgenza di svariati disturbi, migliorando la loro qualità della vita e mantenendo più a lungo l'autosufficienza. Nella nostra società la maggior parte delle persone conducono una vita sedentaria, sia durante il lavoro che nelle ore libere. Il tempo davanti alla televisione o al computer sono dimostrativi di questo che è diventato un problema di salute pubblica. È dimostrato che un'attività fisica moderata (come quella praticata nella palestra degli "Amici del Cuore" al Lido) se eseguita regolarmente, comporta benefici sia a breve che a lungo termine. Attività semplici come fare ginnastica, camminare, nuotare, andare in bicicletta, danzare, fare giardinaggio, se compiute regolarmente, limitano il rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari. Queste attività devono essere svolte però per almeno un'ora al giorno e almeno due o tre volte la settimana. È necessario consultare il medico di famiglia o meglio un medico cardiologo prima di iniziare l'attività fisica, questo è importante soprattutto se hai un'età avanzata. Se durante l'esercizio si avverte dolore o fastidio al torace, al collo, alle braccia, è opportuno parlarne con il medico o il cardiologo. È opportuno bere sufficienti quantità d'acqua prima, durante e dopo gli esercizi fisici. Puoi fare attività fisica durante tutto l'anno, indipendentemente dalle stagioni. Uno stile di vita attivo non è qualcosa da seguire per alcuni giorni, settimane o mesi, ma deve diventare una costante, un'abitudine della tua vita. **CONTINUA** se ti fermi, i vantaggi ottenuti si perdono rapidamente. Puoi mantenere una buona efficienza cardiovascolare e più in generale "rimanere in forma" solo con un'attività fisica regolare e costante nel tempo.

La Redazione

Chi è interessato a visitare palazzo Cini a S. Vio è pregato di telefonare entro il 20 settembre p.v. al numero 329-7061561 (Lazzari) per essere messo nella lista partecipanti.

Appena verremo a conoscenza di quanti saremo, contatteremo l'organizzazione della mostra per fissare la data e l'ora della visita e, successivamente, i Soci prenotati verranno informati telefonicamente sull'appuntamento.

MANGIAR SANO

Una giusta alimentazione rappresenta una vera e propria "cura" e aiuta a ridurre il rischio cardiovascolare. Per coloro che hanno già avuto un evento (infarto cardiaco, angina ecc...) riduce la probabilità di andare incontro a nuove manifestazioni della malattia. Per tutti, anche per i sani, migliora la qualità e la durata di vita. Viceversa un'alimentazione con cibi ricchi di grassi saturi (grassi di origine animale) aumenta il livello di colesterolo nel sangue favorendo l'accumulo di questa sostanza, sotto forma di placche nella parete stessa dei vasi sanguigni (arterie) questo processo viene chiamato "aterosclerosi". Quando si occlude un'arteria del cuore (coronaria) si genera un infarto cardiaco. Se si chiude un'arteria del cervello si genera un ictus cerebrale. Cibi ricchi di grassi saturi o di zuccheri semplici come i dolci, apportano nella dieta molte calorie, superiori a quelle necessarie, con conseguente aumento del peso corporeo e l'obesità, specie se addominale, predispongono al diabete e aumentano il rischio di malattie cardiovascolari. Mangiare cibi molto salati favorisce l'aumento della pressione arteriosa, uno dei fattori di rischio più importanti per le malattie cardiovascolari. È anche importante conoscere il proprio profilo di rischio cardiovascolare globale. Tutti, dall'età adulta in poi, dovrebbero effettuare una determinazione del "profilo lipidico" nel sangue e ripeterlo periodicamente. Ciò darebbe informazioni su: Colesterolo totale; LDL colesterolo ("cattivo") il maggiore responsabile del danno delle arterie; HDL colesterolo ("buono") ostacola il deposito di colesterolo nelle arterie; Trigliceridi altro tipo di grassi nel sangue. Si deve imparare a mangiare per il cuore. Di seguito sono indicati i punti fondamentali per una corretta alimentazione: - aumentare il consumo di frutta, vegetali, cereali e legumi - ridurre il consumo di grassi saturi e di colesterolo - scegliere cibi che contengano i nutrienti essenziali - controllare le calorie da introdurre. Ciascun alimento comporta una differente combinazione di nutrienti, vitamine e minerali. Variare gli alimenti nella dieta giornaliera è la chiave per una corretta alimentazione di soggetti cardiopatici. Ancora qualche consiglio... Attenzione agli snack: alcuni sono ricchi di grassi saturi e grassi idrogenati. Occorre fare molta attenzione e leggere attentamente le etichette o la lista degli ingredienti. Attenzione allo stile "fast food": Le patatine fritte (anche confezionate) sono una delle maggiori fonti di grassi idrogenati. La preparazione dei cibi con processi di cottura, in cui gli oli vengono sottoposti ad elevate temperature, produce elevati livelli di grassi saturi, dannosi per la salute e anche con possibile effetto cancerogeno. Abituati a cucinare in maniera semplice: La cottura alla griglia (evitando un'eccessiva "bruciatura" dei cibi), al vapore, al forno, al microonde, rappresentano un modo di controllare l'apparato di grassi con la dieta. Abituati a dosare il condimento: Anche l'olio di oliva extravergine va dosato con un cucchiaino da cucina. Limita l'aggiunta di salse: Scegli le salse a basso contenuto di grassi (leggi le etichette). Allora mangiare è un problema? Inizia a mangiare bene con la mente, non è il cibo di per sé che deve gratificare, ma l'azione del mangiare come momento di piacevolezza con se stessi e insieme agli altri. Riserva al mangiare come azione un memento esclusivo della giornata, sia che tu sia solo o insieme ad altri, come momento di comunicazione favorevole. Più il ritmo quotidiano incalza, più occorre impegnarsi per garantire che il pasto sia un momento di tranquillità e di compagnia affettuosa (questo è importante soprattutto per bambini e anziani). Le abitudini alimentari italiane, come la dieta mediterranea che è riconosciuta come la migliore per il cuore e la prevenzione cardiovascolare. Perché? La nostra tradizione alimentare prevede un buon consumo di farinacei (pasta, pane, riso) e legumi, con un consumo limitato di carni e formaggi e un adeguato consumo di pesce. La situazione climatica italiana permette una costante disponibilità sul mercato di frutta fresca, verdure ed ortaggi. Occorre tenere presente il valore di questa nostra tradizione alimentare, preservandola. L'Italia, come altri paesi mediterranei, ha un'incidenza minore di malattia delle coronarie e di ictus cerebrale rispetto ad altri Paesi Nord Europei.

La Redazione

"Amici del cuore, Venezia"

Associazione di volontariato onlus

c/o Reparto di Cardiologia - Ospedale Civile di Venezia

Castello, 6777 - 30122 Venezia

Cell. 338 10.41.873 - Fax 041 52.94.943

E-mail: info@amicidelcuorevenezia.org

C.c.p. n. 25910480 - Iban IT49 J076 0102 0000 0002 5910 480

Banca Popolare di Vicenza

C.c.b. n. 268980 - Iban IT80 Z057 2802 0031 5757 0268 890

Orario di segreteria:

Martedì e giovedì dalle ore 15:00 alle ore 18:00;

Martedì e il giovedì siamo presenti

anche in palestra al Lido di Venezia;

SITI INTERNET

Sito dell'Associazione:

www.amicidelcuorevenezia.org

Visitate il blog ed esprimete

il vostro parere fornendoci suggerimenti!

Sito del Coordinamento Triveneto al quale siamo federati:

www.trivenetocuore.it

Sito del Coordinamento Nazionale al quale

aderisce anche la nostra Associazione:

www.conacuore.it