

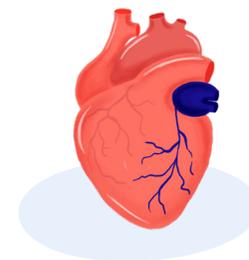


INSUF FICI ENZA CARDIACA



CHE COS'È L'INSUFFICIENZA CARDIACA?

È una condizione per cui **il cuore non riesce a pompare sangue in quantità sufficiente e l'ossigeno di cui hanno bisogno non arriva alle cellule del corpo.**



QUALI SONO I SINTOMI?

• **Mancanza di respiro** soprattutto **quando facciamo sforzi** o quando siamo **distesi sul letto**

• **Gonfiore di piedi, caviglie e gambe**

• **Stanchezza e debolezza**

• **Aumento di peso**

• **Tosse secca** soprattutto di notte

• Risveglio di notte con **difficoltà a respirare**

• A volte si **urina poco** durante il giorno e molto di notte

• Perdita di appetito

• **Diminuzione** della quantità di **urina nelle 24 ore**



QUALI SONO LE CAUSE?

• **Angina pectoris** o **infarto acuto**

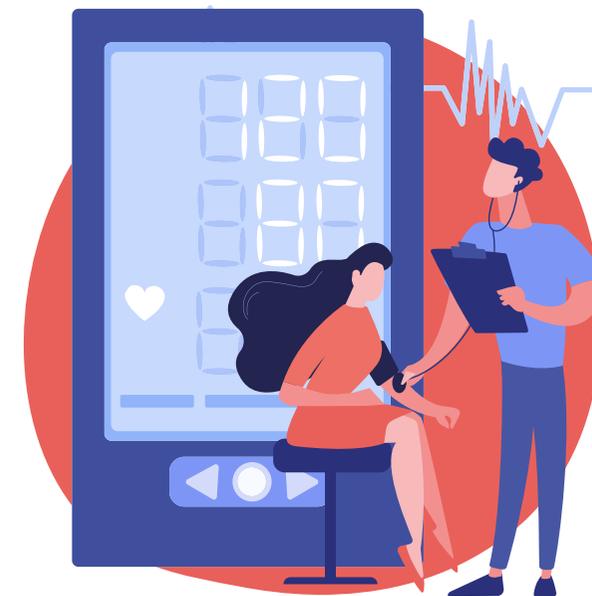
• **Elevata pressione sanguigna** per lungo tempo

• Alcune **malattie** delle **valvole cardiache**

• Alcune **aritmie**

• Sostanze tossiche come l'**alcol**

• Altre cause meno comuni





COME VIENE TRATTATA L'INSUFFICIENZA CARDIACA?

Il suo **trattamento** consiste nel **cambiamento di stile di vita** e nell'**assunzione di farmaci**

COSA DEVO SAPERE SUI FARMACI

- È dimostrato che l'assunzione di alcuni farmaci consente di vivere più a lungo e soprattutto di migliorare la qualità della vita; quindi, **anche se si sta bene, si deve continuare a prenderli**. Non lasciarli mai senza consultare il medico o l'infermiere di riferimento.

ECCO GLI EFFETTI PRINCIPALI DELLA TERAPIA:

- alcuni farmaci **aiutano il cuore a "pompate più forte"**
- altri farmaci rilassano i vasi sanguigni, quindi **il sangue circola più facilmente e il cuore si stanca meno**
- alcuni **rallentano il battito del cuore**, quindi anche **il cuore si riposa**
 - altri ti fanno **urinare** e fanno **diminuire o scomparire i liquidi accumulati nell'organismo**
 - alcuni di questi farmaci possono causare anche **effetti collaterali come vertigini, tosse, debolezza...**



In queste situazioni consultare il proprio medico di riferimento.



COSA POSSO FARE PER PRENDERMI CURA DI ME?

IN GENERALE



- Prendere i **farmaci** come indicato dal medico, **anche se si sente bene**
- Non assumere **antinfiammatori** o **farmaci effervescenti**, questi ultimi per il loro alto contenuto di sale



- **Controllare il peso ogni giorno**, pesarsi alla stessa ora preferibilmente al mattino
- Se si è obesi **cercare di dimagrire**. Il medico o l'infermiera le darà indicazioni
- **Evitare** il consumo di **alcol e non fumare**



- Eseguire un **esercizio adeguato** alle proprie capacità e senza provocare affaticamento
- **Controllare la pressione sanguigna**

ALIMENTAZIONE

- Mangiare con **poco sale** e ricordi che ci sono alimenti come salumi, conserve, prodotti precotti, salse elaborate, dolci industriali... che contengono molto sale
- **Controllare la quantità di liquidi**. Tenga presente che succhi, zuppe e frutta contengono liquidi e deve contabilizzarli
- **Evitare cibi ricchi di grassi saturi**: carni rosse, salumi, tuorli d'uovo...
- **Cercare di mangiare frutta, verdura, legumi e pesce**

In queste situazioni consultare il proprio medico di riferimento.





QUANDO DEVO CHIAMARE IL PERSONALE MEDICO-INFERMERISTICO CHE MI SEGUE?

- Aumento del **gonfiore alle caviglie o alle gambe**
- **Difficoltà respiratorie maggiori del solito** o se si sveglia di notte con **sensazione di soffocamento**
- **Tosse secca** e costante che peggiora di notte
- **Vertigini o debolezza**
- **Maggiore stanchezza** del solito

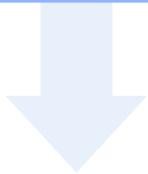




COSA NON DEVE DIMENTICARE

SE NON HO

- Difficoltà di respirazione
- Dolore al petto
- Cambiamenti di peso
- Gonfiore delle caviglie o delle gambe
- Maggiore difficoltà nello svolgimento delle attività



I SINTOMI SONO BEN CONTROLLATI!

- Continuare a prendere i farmaci ogni giorno come prescritto
- Controllare il peso ogni giorno.
- Seguire una dieta a basso contenuto di sale
- Eseguire i controlli quando si ha un appuntamento programmato
- In caso di dubbio, contattare il personale infermieristico o il medico di riferimento durante il normale orario del centro sanitario o con l'Assessorato alla Salute (tel. **900 20 30 50**) fuori orario

IN CASO DI

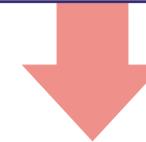
- **Caviglie più gonfie**
- **Aumento di peso**, 1 kg in un giorno o 2-3 kg in 2 o 3 giorni
- **Bisogno di più cuscini** per dormire
- **Respirazione peggiore** facendo qualche attività
- **Più tosse** del solito
- **Difficoltà a respirare** da fermo o non si smette di tossire
- **Respiro sibilante o un brontolio nel petto** quando si sta riposando
- **Risvegli notturni** perché non si riesce a respirare
- **Vertigini, stanchezza o debolezza**



- Potrebbe essere **necessario adeguare il trattamento** (a volte più e altre volte meno)
- Contattare il personale infermieristico o il medico di riferimento durante l'orario lavorativo del centro sanitario, al di fuori dei consueti orari, contattare o rivolgersi alla **PAC di riferimento**

QUALORA

- **Non si riesca a respirare** o si inizi a diventare blu
- **Il catarro o la saliva sono di colore rosa**
- Si abbiano **dolori al petto intensi od oppressivi**
- Si notino **palpitazioni o tachicardia** che causano vertigini o sudorazione
- **Ci si senta confusi**
- **Si perda conoscenza**



CONTATTARE IL SERVIZIO DI EMERGENZA 118