Informazioni per i pazienti

Cosa dovete sapere sull'insufficienza cardiaca

Quelli con l'arcobaleno

mepha

Indice

Cos'è l'insufficienza cardiaca? 2

Cause dell'insufficienza miocardica 4

Sintomi dell'insufficienza miocardica 5

Diagnosi di un'insufficienza miocardica 7

Il sistema di riparazione dell'organismo 8

Cosa posso ancora fare? 9

Rispetti il suo cuore! 10

Trattamento dell'insufficienza cardiaca 11

Raccomandazioni terapeutiche 12

Cosa posso fare come paziente? 13

L'insufficienza cardiaca come urgenza 15

Insufficienza cardiaca e gravidanza 16

Insufficienza cardiaca e vaccinazioni 17

Il rischio aumenta con l'età 18

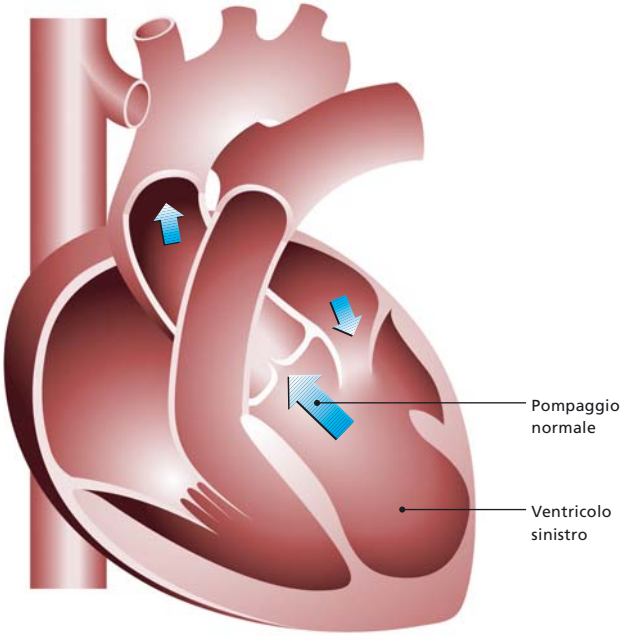
Ulteriori informazioni 19

Cos'è l'insufficienza cardiaca?

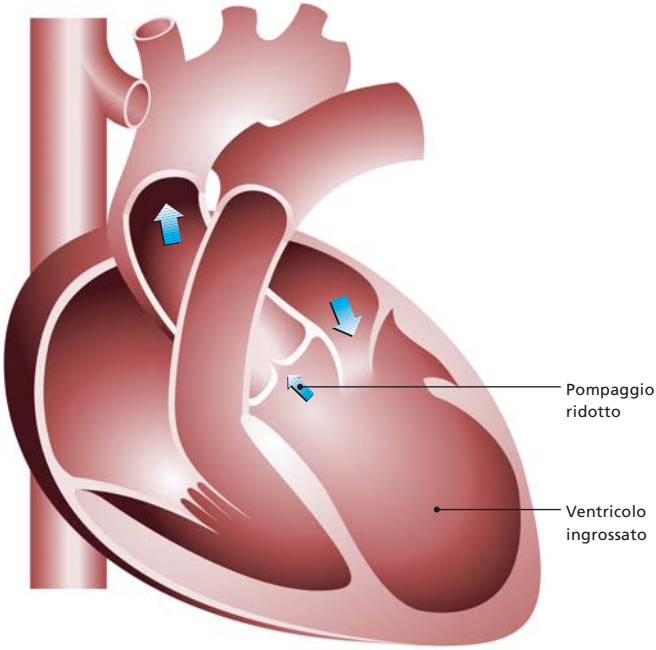
Siamo in presenza di un'insufficienza cardiaca o di un'insufficienza miocardica, quando il cuore non è più in grado di adempiere alle richieste di un sufficiente rifornimento di ossigeno attraverso il sangue da parte dell'organismo.

Mentre il cuore sinistro ha il compito di spingere il sangue nel circolo generale (grande circolo o circolo sistemico), il compito del cuore destro è quello di trasportare il sangue nei polmoni, dove si arricchisce d'ossigeno (piccolo circolo o circolo polmonare). Quando il muscolo cardiaco è così indebolito da non riuscire più a far circolare il sangue in quantità sufficiente o con velocità adeguata attraverso il circolo, si verifica un ingorgo di sangue davanti alla corrispondente cavità cardiaca (ventricolo sinistro nell'insufficienza cardiaca sinistra, ingorgo di sangue nel circolo polmonare, ventricolo destro nell'insufficienza cardiaca destra, ingorgo di sangue nel circolo sistemico.)

Cuore sano



Insufficienza cardiaca



Cause dell'insufficienza miocardica

Un'insufficienza miocardica si verifica spesso a causa di una pressione arteriosa troppo elevata, come conseguenza di infiammazioni o di disturbi circolatori, come di solito avviene in presenza di una patologia dei vasi coronarici (angina pectoris).

Può essersi inoltre verificato in precedenza un danno diretto, per esempio dovuto a un infarto cardiaco. In questo caso, una parte del tessuto muscolare cardiaco va incontro a morte a causa di un'insufficiente circolazione e di una carenza di ossigeno. É importante che chiunque soffra di una malattia cardiaca come l'angina pectoris o che abbia avuto un infarto, tenga ben presente che queste malattie portano sempre a un'insufficienza cardiaca conseguente.

Riassumendo le cause più frequenti di un'insufficienza cardiaca cronica, sono:

- **malattia dei vasi coronarici**
- **ipertensione arteriosa** (un'ipertensione persistente nelle arterie porta a un ispessimento del muscolo cardiaco)
- **patologia delle valvole cardiache** con diminuzione della funzione del miocardio
- **ingrandimento cardiaco**
- **diabete mellito**
- **abuso d'alcool, fumo**

Più del 75% dei pazienti affetti da insufficienza cardiaca presenta come malattia di base l'ipertensione arteriosa o una malattia dei vasi coronarici. Il rischio di andare incontro a un'insufficienza cardiaca si triplica nei pazienti con ipertensione arteriosa, ed è perfino quadruplo in presenza di una malattia dei vasi coronarici. Ciò significa che nel trattamento preventivo dell'insufficienza cardiaca, la terapia assidua dell'ipertensione e dei suoi fattori di rischio riveste un significato di particolare importanza.

L'insufficienza cardiaca è una malattia cronica. Questo vuol dire che anche se i disturbi e le cause oppure i fattori di rischio possono essere trattati, tuttavia spesso le sue conseguenze non possono essere eliminabili completamente. Il tessuto ormai morto, come per esempio le cicatrici causate da un infarto cardiaco, non è sostituibile. Il cuore ne viene debilitato per sempre. La comprensione di questi aspetti è molto importante, perché ciò significa che un'insufficienza cardiaca richiede un trattamento che dura per tutta la vita, anche se non sono più presenti disturbi gravi.

Sintomi dell'insufficienza miocardica

I sintomi dell'insufficienza miocardica sono percepibili in modo più evidente durante la fatica fisica. Tagliare il prato, fare sport, ecc. può scatenare tanti sintomi da indurre i pazienti affetti da insufficienza cardiaca a diminuire le loro attività.

Problemi di respiro

I problemi durante la respirazione fanno parte dei sintomi più frequenti dell'insufficienza cardiaca e si verificano quando si accumulano liquidi nel polmone e nei tessuti circostanti. (si parla anche di insufficienza congestizia). Questo accumulo di liquidi può dare origine ai seguenti sintomi:

- affanno dopo minimi sforzi fisici
- respiro sibilante, simile a quello dell'asma o tosse secca, che compare solo alcune ore dopo essersi coricati

Se avverte dei sintomi mentre si trova sdraiato, dovrebbe sistemare la sua testa in posizione più sollevata oppure dovrebbe dormire in posizione seduta, con l'ausilio di un dispositivo apposito. Nel caso di un'insufficienza cardiaca avanzata, si possono verificare anche sensazioni di asfissia.

Ritenzione di acqua

Quando ai tessuti dell'organismo viene fornito sangue in quantità insufficiente, in essi si accumula acqua e i tessuti se ne imbibiscono, ingrossandosi. Questi ingrossamenti iniziano dapprima a livello dei piedi, poi salgono su per le caviglie e le gambe e interessano infine l'addome. Nei tessuti vengono ritenuti acqua e sale e pertanto può succedere che lei aumenti di peso, anche se mangia di meno.

Spossatezza

Compare spossatezza perché i muscoli dell'organismo ricevono una quantità insufficiente di ossigeno. Più lei si affatica, più aumenta la spossatezza.

Altri sintomi

Altri sintomi dell'insufficienza cardiaca comprendono:

- palpitazioni di cuore
- difficoltà a concentrarsi
- vertigini
- svenimenti

Si possono verificare anche disturbi del sonno. Di notte, in posizione sdraiata, ai reni arriva più sangue che ne stimola la funzione, determinando la necessità di urinare. Inoltre si accumula liquido nei polmoni. Pertanto, il sonno viene spesso interrotto a causa di:

- necessità di urinare e recarsi in bagno
- accessi di tosse
- affanno o mancanza d'aria

Diagnosi di un’insufficienza miocardica

Al fine di trattare tempestivamente un’insufficienza cardiaca, è importante porre la diagnosi precocemente. In base ai risultati di determinati accertamenti, il suo medico è in grado di valutare la gravità dell’insufficienza cardiaca e mettere in atto adeguati provvedimenti.

Il sistema di riparazione dell'organismo

Un cuore danneggiato si ristruttura

Ogni persona che abbia avuto un infarto, è affetta da insufficienza cardiaca.

La causa di ciò risiede nei tentativi dell'organismo stesso di riparare i danni. Alcuni dei «meccanismi di riparazione» propri dell'organismo che vengono impegnati per sostenere un cuore danneggiato, al contrario invece fanno sì che il muscolo cardiaco, già danneggiato, non riesca più a rigenerarsi. In questo modo, lo sviluppo di un'insufficienza cardiaca viene addirittura favorito.

Cosa posso ancora fare?

Lo sforzo fisico è vietato soltanto nelle gravi forme di insufficienza miocardica e quando siano presenti precedenti pericolosi come alterazioni del ritmo cardiaco oppure un recente infarto cardiaco.

In tutti gli altri casi un programma di attività fisica moderata sotto forma di un lieve allenamento può essere addirittura benefico per il cuore. In base a un ECG da sforzo (su una bicicletta fissa, mentre lei pedala contro una resistenza variabile, viene misurato il suo polso, la sua pressione arteriosa ecc.) il suo medico può valutare la sua personale resistenza allo sforzo e mettere a punto insieme a lei un appropriato programma di allenamento o di attività fisica.

Attività fisica

In generale, un'attività fisica moderata come il nuoto, l'andare in bicicletta o le passeggiate migliora la resistenza fisica dell'organismo e l'ossigenazione e così riduce il lavoro del cuore. É consigliabile consultare il proprio medico per sapere quali siano le attività e l'intensità delle stesse adeguate per lei.

Viaggi

In linea di principio, sono possibili dei viaggi, quando siano presenti le seguenti condizioni:

- il viaggio stesso non deve comportare per lei un eccessivo affaticamento
- condizioni climatiche caldo-umide costituiscono un ulteriore sforzo per il suo circolo e pertanto devono essere evitate
- deve essere anche evitata l'aria rarefatta delle grandi altitudini
- meglio un breve percorso in aereo che lunghi viaggi in automobile
- evitare lunghi viaggi in aereo: esiste un elevato rischio che si formi un trombo negli arti inferiori che al momento di rialzarsi potrebbe raggiungere il polmone e occluderne i vasi.

Rispetti il suo cuore!

Ogni persona interessata può fare per sé stessa qualcosa.
I cardini del trattamento non medicamentoso sono:

- riduzione del peso corporeo fino alla normalizzazione/dieta
- meno sale da cucina (3g al giorno)
- assumere meno liquidi (2 litri al giorno, nel caso di insufficienza cardiaca grave solo 1 litro–1.5 litri al giorno)
- abolizione dell'alcool
- abolizione del fumo
- attività fisica regolare, allenamento della resistenza

Rispetti il suo cuore – ne ha uno solo!

Trattamento dell'insufficienza cardiaca

Sono molto importanti una diagnosi precoce e un tempestivo trattamento dell'insufficienza cardiaca. Anche se l'insufficienza cardiaca non può essere guarita, spesso essa può essere trattata in modo soddisfacente.

Grazie al trattamento
- può condurre nuovamente una vita normale
- i suoi sintomi vengono attenuati
- non deve ricoverarsi così spesso in ospedale
- si riduce il rischio di morte improvvisa cardiaca
- la progressione della malattia viene rallentata

Le possibilità terapeutiche dell'insufficienza cardiaca comprendono:
- adeguamento dello stile di vita
- medicamenti
- apparecchi impiantabili
- interventi chirurgici

Raccomandazioni terapeutiche

Il trattamento medicamentoso dell'insufficienza cardiaca persegue un obiettivo principale: ridurre il lavoro del cuore in modo tale che, nonostante l'insufficienza, possa svolgere la sua funzione di pompa. In base alla gravità, vengono impiegati diversi preparati da soli o in associazione tra loro. Pertanto, la terapia medicamentosa dell'insufficienza cardiaca avviene a gradini e si modula sulla base della gravità dell'insufficienza cardiaca cronica e delle circostanze individuali.

Cosa posso fare come paziente?

Oltre all'assunzione regolare dei medicamenti prescritti, vi sono ancora altre possibilità per prevenire un aggravamento dei disturbi o per ridurre il lavoro del cuore, come: il controllo del peso, l'adeguamento delle abitudini nell'alimentazione e nell'assunzione di liquidi, dell'attività fisica e la limitazione del consumo di alcool e di nicotina.

Peso corporeo

Un eccesso di peso grava sul cuore. Per questo motivo, i pazienti con insufficienza cardiaca devono assolutamente perseguire la normalizzazione del peso.

La pesatura quotidiana permette loro di giudicare se l'organismo sta iniziando ad accumulare acqua. Informi il suo medico quando entro 2–3 giorni aumenta di 1–2 kg di peso. Ciò è indice di un accumulo di acqua nei tessuti.

Alimentazione

Un'alimentazione povera di sale riduce il rischio di un accumulo di acqua e con ciò di un aggravamento dell'insufficienza cardiaca.

Si ritengono poveri di sale (contenuto in sale da cucina inferiore a 0.3 g/100 g di alimento) i seguenti alimenti:

- latte, yogurt, ricotta
- uova
- carne fresca, pollame, selvaggina
- pesce fresco
- pasta, riso, patate
- verdura, frutta

Fanno parte degli alimenti con un contenuto in sale da cucina di 1 g/100 g di alimento, solo limitatamente raccomandabili, i seguenti:

- formaggi freschi
- fette biscottate, pasticceria
- pane misto di segale, pane di grano
- verdure conservate, succhi di verdura

Fanno parte degli alimenti con un elevato contenuto in sale da cucina (superiore a 1 g/100 g di alimento) che sono da evitare, i seguenti:

- salatini, prodotti da forno salati
- cracker, patatine
- formaggi e insaccati, in particolare salame
- prosciutto
- bresaola
- aringhe e pesci conservati
- crauti
- cetrioli in salamoia, olive, capperi
- ketchup, senape
- cibi preconfezionati
- condimenti

La quantità di liquidi che può assumere giornalmente, deve essere concordata con il suo medico e può essere di circa 1–2 l.

Attività fisica

Esercizi regolari che rispettano il cuore migliorano l'ossigenazione dell'organismo e con ciò riducono il lavoro del cuore.

Alcool e fumo

Nel caso in cui l'alcool non è la causa dell'insufficienza cardiaca, si dovrebbero rispettare le seguenti linee guida per il consumo di alcool:

- Le donne non dovrebbero assumere più di 20–30 g di alcool al giorno.
- Per gli uomini vale un limite di 30–40 g di alcool.

Questi valori corrispondono all'incirca alle seguenti quantità di alcool:

birra (5 vol% di etanolo)	circa 0.75 l
vino (10 vol% di etanolo)	circa 0.35 l
superalcolici (40 vol% di etanolo)	circa 0.10 l

Il fumo riduce l'irrorazione e danneggia i vasi sanguigni contribuendo allo sviluppo di una malattia dei vasi coronarici. In questo modo un'insufficienza miocardica già esistente peggiora ulteriormente. Per questo motivo bisogna assolutamente rinunciare a fumare!

L’insufficienza cardiaca come urgenza

Un’insufficienza cardiaca, di solito, non è una situazione che si presenta all’improvviso. L’affanno e l’accumulo di acqua nel territorio degli arti inferiori si sviluppano in maniera insidiosa nel corso di un lungo periodo di tempo. Tuttavia, talora può anche comparire un improvviso intenso affanno, in particolare quando si verifica uno sbalzo della pressione arteriosa o una tachicardia che l’organismo non è più in grado di riequilibrare.

In questo caso, il respiro è sempre più faticoso e assume un suono rantolante. In più, spesso si accompagna a una sensazione di peso o di costrizione nel torace.

In questa situazione bisogna interpellare il medico, perché non ci si può attendere un miglioramento spontaneo. Fino all’arrivo del medico, il paziente deve essere assistito e sistemato in una posizione eretta (non sdraiata).

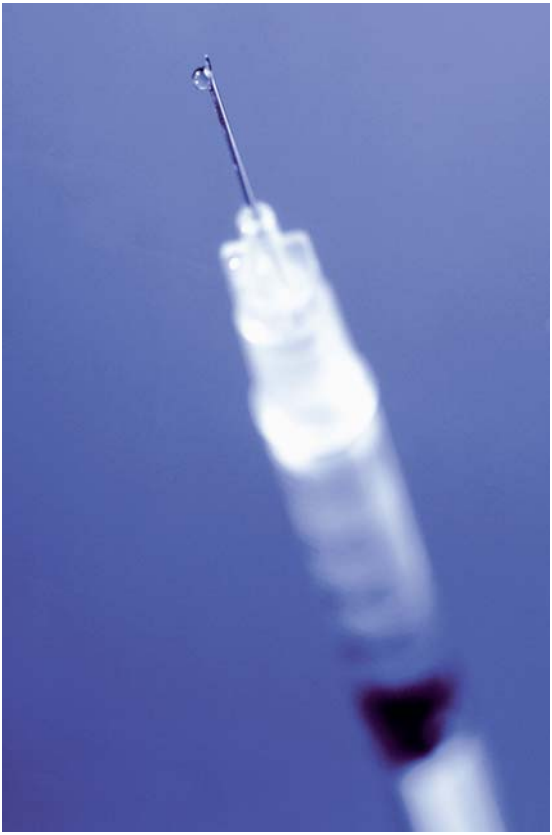
Insufficienza cardiaca e gravidanza

Nelle pazienti in età fertile, portano a un'insufficienza miocardica soprattutto i vizi valvolari. Quando, con un intervento chirurgico, la valvola cardiaca viene sostituita, il cuore può recuperare. Ciò nonostante, spesso occorre assumere medicamenti per tutta la vita. É importante sapere che una donna in gravidanza con insufficienza miocardica deve tenere presente l'eventualità che possano insorgere complicanze. Fintantoché il cuore presenta un'insufficienza evidente, una gravidanza deve essere evitata. Nei pazienti con grave insufficienza cardiaca aumenta il rischio che si formi un trombo in un vaso degli arti inferiori (trombosi). Esso può essere trasportato fino ai polmoni e ostruirne i vasi sanguigni (embolia polmonare). La «pillola» aumenta questo rischio.

Insufficienza cardiaca e vaccinazioni

Se lei soffre di un'insufficienza miocardica, una malattia infettiva concomitante rappresenta per il cuore e l'organismo intero un ulteriore sforzo.

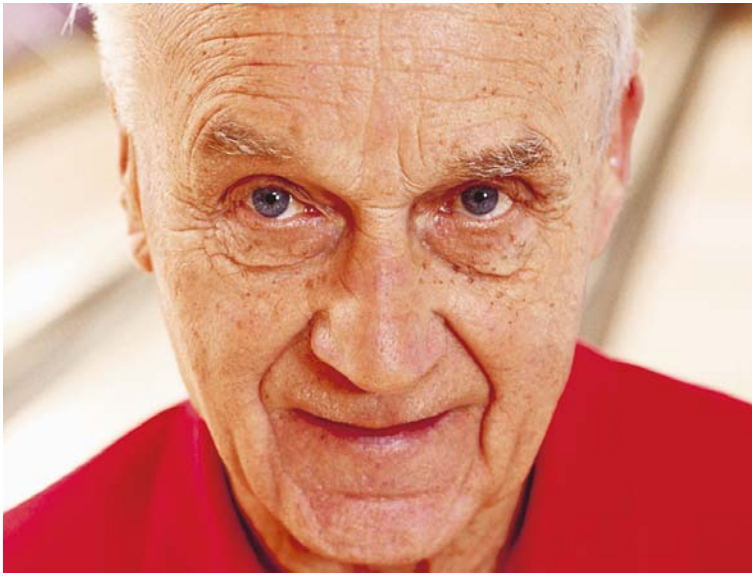
Pertanto, si consiglia ai pazienti con insufficienza cardiaca, di farsi vaccinare contro i virus dell'influenza e contro i pneumococchi (agenti responsabili della polmonite).



Il rischio aumenta con l'età

L'insufficienza cardiaca è una delle malattie la cui frequenza aumenta con l'aumento dell'aspettativa di vita della popolazione.

In altre parole, ciò significa che: più si invecchia, più aumenta il rischio di ammalarsi di insufficienza cardiaca. Gli accertamenti e i medicamenti moderni rendono possibile un precoce riconoscimento e un trattamento mirato dell'insufficienza cardiaca con l'obiettivo di rallentare la progressione della malattia e di conservare l'efficienza fisica.



Ulteriori informazioni

La Fondazione di Cardiologia ha preparato per lei materiale informativo riguardante molte malattie, metodi diagnostici e terapeutici e la prevenzione utile di nuovi eventi.

Fondazione Svizzera di Cardiologia
Schwarztorstrasse 18
3000 Berna 14
Telefono 031 388 80 80
Telefax 031 388 80 88
Email docu@swissheart.ch
Internet www.swissheart.ch

Può trovare informazioni interessanti e indicazioni riguardanti la riabilitazione e i gruppi del cuore sulla pagina web specifica della Fondazione Svizzera di Cardiologia: **www.swissheartgroups.ch**.

Telefono del cuore 0848 443 278, ogni mercoledì dalle ore 17 alle ore 19 (a tariffa normale).

19236-230601

www.mepha.ch

Quelli con l’arcobaleno

mepha