



Azienda Ospedaliera
Istituti Clinici di Perfezionamento

SCOMPENSO CARDIOCIRCOLATORIO

MANUALE INFORMATIVO NORME DI VITA QUOTIDIANA, ACCORGIMENTI

(Documento redatto in riferimento alla linee guida E.S.C. anno 2008)



CENTRO PER LA CURA DELLO SCOMPENSO
CARDIOCIRCOLATORIO
DIPARTIMENTO MEDICO

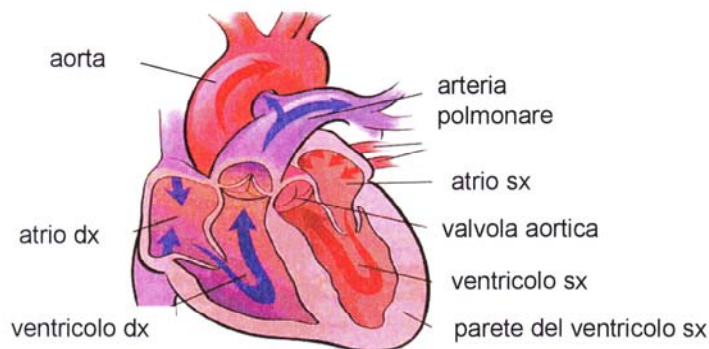
P.O. EDOARDO BASSINI

Rev	Data	Descrizione	Redatto	Verificato	Approvato
0	Febb.2011	Manuale Educazionale	Davide Esposti	E.Mangiarotti – S.C.Wu	F.Gentile – L.Roffi

Cos'è lo Scompenso Cardiaco?

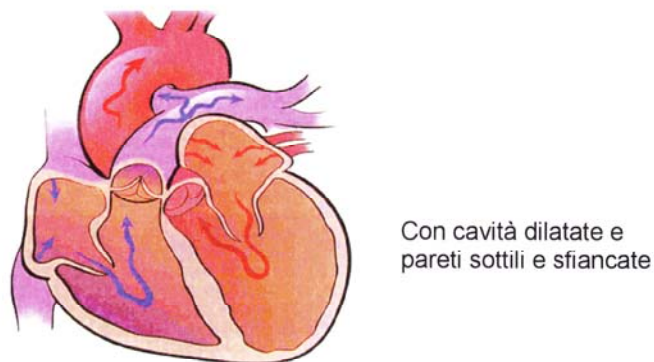
Il cuore è un organo muscolare che ha il compito di rifornire di sangue tutto il corpo. Il sangue proveniente dai tessuti dell'organismo viene condotto attraverso il sistema venoso alla parte destra del cuore; da qui viene pompato ai polmoni dove viene depurato dall'anidride carbonica ed ossigenato. Il sangue ossigenato, arterioso, ritorna attraverso le vene polmonari alla parte sinistra del cuore da dove viene pompato nel più grosso vaso arterioso del nostro organismo, l'aorta; da qui, attraverso il sistema arterioso, il sangue viene spinto in ogni distretto dell'organismo che viene così nutrito e ossigenato.

Cuore normale



In presenza di **insufficienza cardiaca**, il muscolo cardiaco pompa con meno efficienza facendo fluire una minor quantità di sangue a tutti gli organi. Questo comporta un minor apporto di ossigeno ai diversi organi e l'accumulo di liquidi in periferia.

Cuore indebolito



Con il termine di **scompenso cardiaco** si indicano le fasi dell'insufficienza cardiaca caratterizzate da accumulo di liquidi in eccesso e/o da danno della funzione degli altri organi determinato dal cattivo funzionamento del cuore.

Perché il cuore si indebolisce?

L'insufficienza cardiaca è dovuta a malattie che danneggiano il muscolo cardiaco o a condizioni che lo costringono ad un superlavoro prolungato che finisce per indebolirlo. Le cause più frequenti sono:

Malattie delle coronarie: determinano una inadeguata irrorazione del muscolo cardiaco e possono comprometterne la funzione contrattile. In caso di **infarto miocardico**, che si verifica quando l'occlusione da parte di un trombo di un'arteria coronaria priva completamente di ossigeno una zona di muscolo, l'area interessata subisce un danno permanente (muore) e perde la sua funzione di pompa. La parte rimanente è costretta ad un superlavoro, può sfiancarsi e pompare meno sangue al resto del corpo.

Ipertensione arteriosa (pressione alta): in questa condizione il cuore deve vincere una resistenza alla spinta del sangue verso la periferia più elevata del normale. Pertanto il cuore è costretto ad uno sforzo maggiore che, con il passare del tempo, provoca prima ispessimento (ipertrofia) della parete del muscolo cardiaco e successivamente dilatazione del ventricolo sinistro con riduzione della funzione contrattile.

Malattia delle valvole cardiache: il malfunzionamento di una o più valvole che separano le cavità del cuore costringe il cuore ad un sovraccarico di lavoro che può nel tempo produrre un danno della funzione del cuore.

Cardiomiopatia (malattia del muscolo cardiaco): si verifica per esempio a seguito di infezioni virali o batteriche, di effetti tossici di alcool, droghe o alcuni farmaci (es. antitumorali), cause genetiche. Molto spesso, però, non si conosce la causa della miocardiopatia. Questi fattori possono provocare un danno con indebolimento del muscolo cardiaco, dilatazione delle cavità ed una progressiva riduzione della funzione di pompa.

Altre cause come il diabete e le malattie renali contribuiscono ad indebolire il cuore; più cause di malattia possono coesistere.

Quali sono i sintomi ?



AFFANNO O MANCANZA DI RESPIRO: è una sensazione soggettiva di respiro difficoltoso che può essere presente quando si fanno sforzi di una certa entità (es. correre, salire le scale...), per sforzi minimi (lavarsi, allacciarsi le scarpe, camminare..) o può manifestarsi a riposo.



Talvolta può verificarsi in forma grave ed improvvisa durante la notte.



AFFATICAMENTO E STANCHEZZA: possono presentarsi durante uno sforzo più o meno impegnativo, ma anche a riposo.



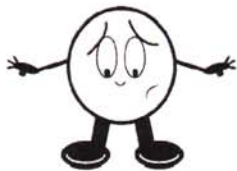
STATO CONFUSIONALE : da inadeguata ossigenazione cerebrale e **VERTIGINI:** queste ultime non sono preoccupanti se compaiono solo quando si passa dalla posizione sdraiata a quella in piedi.



TOSSE: la comparsa di tosse stizzosa soprattutto se notturna può essere correlata alla malattia scompenso; a volte può essere solo un effetto collaterale non pericoloso di farmaci.



SENSAZIONE DI INGOMBRO ADDOMINALE dovuta all'accumulo di liquidi a livello di fegato e visceri.



EDEMA ED AUMENTO DI PESO: è un gonfiore causato da un ristagno di liquidi, spesso associato ad aumento di peso. Osservi se compare gonfiore ai piedi, alle caviglie, alle gambe, all'addome, alle mani e se aumenta di peso

BATTITO CARDIACO IRREGOLARE: sensazione di un battito lento, di un tuffo al cuore o di battito molto veloce.

COME AFFRONTARE LA MALATTIA:

ALIMENTAZIONE



SONO 3 GLI OBIETTIVI DA RAGGIUNGERE ATTRAVERSO UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE:

1) PESO CORPOREO

- CON UNA DIETA RICCA DI FRUTTA VERDURA ,CEREALI, LEGUMI, PESCE E, RIDUCENDO L'APPORTO DI GRASSI ANIMALI, RAGGIUNGERE E MANTENERE IL PESO IDEALE CHE LE SARA' INDICATO DAL MEDICO CURANTE O DAL MEDICO CHE L'HA AVUTA IN CURA DURANTE IL RICOVERO OSPEDALIERO .
(E' IMPORATANTE RIDURRE L'ECESSO DI PESO MA ANCHE NON RIDURLO ECCESIVAMENTE)

-LE VARIAZIONI SIGNIFICATIVE DEL PESO CORPOREO IN AUMENTO ,SPECIE QUELLE CHE SI VERIFCANO IN MODO IMPROVVISO (PER ESEMPIO UN AUMENTO DI 1,5-2 KG IN 1-3 GIORNI) ,SPECIE SE ASSOCIATE A PROGRESSIVA MANCANZA DI RESPIRO ED AUMENTO DEL GONFIORE DELLE GAMBE E DELLE CAVIGLIE ,SONO SPESSO INDICE DI PEGGIORAMENTO DELLA SUA MALATTIA

→ ACCORGIMENTO:

E' MOLTO IMPORTANTE CHE DIVENTI SUA ABITUDINE PESARSI TUTTI I GIORNI ,AL MATTINO, A DIGIUNO ,DOPO AVER URINATO ,CON LA STESSA BILANCIA PER RILEVARE VARIAZIONI SIGNIFICATIVE DEL PESO CORPOREO.

IL PESO RILEVATO DOVRA' ESSERE ANNOTATO PER AVERE A DISPOSIZIONE DEI DATI DI RIFERIMENTO PER LEI O PER CHI SI OCCUPA DI LEI.

→ IN CASO DI VARIAZIONI SIGNIFICATIVE DEL PESO CORPOREO E' OPPORTUNO CONTATTARE IN TEMPI BREVI IL MEDICO DI RIFERIMENTO

2) RIDUZIONE DELL'APPORTO DI SALE



OVVERO RIDURRE L'APPORTO DI SODIO , CHE E' CONTENUTO NEL SALE DA CUCINA , NEGLI ALIMENTI , NELLE BEVANDE, COMUMENTE ASSUNTI E NEI CONSERVANTI ALIMENTARI .

IL SALE E' RESPONSABILE DELL'AUMENTO DELLA RITENZIONE DI LIQUIDI E DELL'AUMENTO DELLA PRESSIONE CHE PROVOCANO UN AUMENTO DEL LAVORO DEL CUORE.

→ACCORGIMENTO:

BISOGNEREBBE LIMITARE L'APPORTO DI SALE DA CUCINA DA UTILIZZARE PER CUCINARE A 2-3 GRAMMI AL GIORNO , CHE EQUIVALGONO A MENO DI UN CUCCHIAINO DA CAFFE'.

QUESTO E' POSSIBILE SEGUENDO SEMPLICI CONSIGLI:

- NON SALARE L'ACQUA DI COTTURA DI PASTA O RISO**
- NON PORTARE IL SALINO IN TAVOLA**
- IMPARARE E A SOSTITUIRLO CON ERBE AROMATICHE O SPEZIE PER MIGLIORARARE IL GUSTO DEGLI ALIMENTI**
- NON AGGIUNGERE SALE DOPO LA COTTURA**
- PREFERIRE I CIBI FRESCHI AI CIBI CONSERVATI (I CONSERVANTI CONTENGONO SPESSO SALI DI SODIO) O STAGIONATI.**
- IMPARARE A CONOSCERE IL CONTENUTO DI SALE DEI CIBI CHE NORMALMENTE VENGONO ACQUISTATI SCEGLIENDO DURANTE LA SPESA QUELLI CHE NE CONTENGONO MENO.**

→ VIENE FORNITA LA TABELLA DEL CONTENUTO DI SALE (SODIO) DEGLI ALIMENTI DI PIU'FREQUENTE IMPIEGO SUDDIVISI PER CATEGORIE

CONTENUTO DI SALE DEGLI ALIMENTI

Valori espressi in milligrammi di sodio per 100g di alimento

1 - Frutta, verdura e legumi

Alimento	Q.tà sodio
Ceci in scatola scolati	311
Piselli in scatola scolati	242
Pomodori, passata	160
Spinaci crudi	100
Carote crude	95
Funghi porcini	52
Cavolo cappuccio verde cotto bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale	24
Fave fresche cotte saltate in padella senza aggiunta di grassi e di sale - Bieta cotta bollita in acqua distillata senza aggiunta di sale - Prezzemolo	20
Broccolo crudo - Marmellate normali e tipo frutta viva	12
Patate novelle crude - Cipolle crude - Albicocche sciroppate - Radicchio rosso - Bieta cruda - Indivia	10
Cavolfiore crudo - Prugne secche- Lenticchie secche crude - Melone d'estate - Fagiolini surgelati cotti bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolati	8
Fagioli -Borlotti secchi crudi - Germe di frumento composizione media fra germe di frumento duro e tenero - Pesche senza buccia - Aglio - Ciliege - Noci - Cocktail di frutta sciroppata - Lamponi - Pomodori San Marzano - Arance - Cocomero - - Ribes Pomodori da insalata	3
Mele fresche senza buccia - Mirtilli - Noci - Mora di rovo - Limoni succo - Prugne gialle - Peperoni crudi - Fichi - Prugne	2
Mandarini - Pistacchi -Pompelmo - Fichi-d'india - Albicocche - Piselli freschi crudi - Uva - Banane	1

2-Formaggi e latticini

Alimento	Q.tà sodio
Pecorino	1800
Feta	1440
Provolone	860
Grana- brie	700
Fontina	686
Gorgonzola- Parmigiano	600
Emmenthal - Pecorino siciliano	450
Groviera	332
Mozzarella di vacca	200
Ricotta di pecora	85
Ricotta di vacca	78
Latte di vacca pastorizzato scremato	52
Yogurt da latte intero	48
Latte di capra	40
Latte di pecora	30

3-Carni

Alimento	Q.tà sodio
Prosciutto crudo	2578
Spek	1557
Salame Milano	1497
Salsiccia suino	1273
Cotechino precotto	1138
Wustel	930
Tacchino	114
Pollo	90
Maiale lombo	73
Bistecca di maiale, bovino adulto o vitellone	56
Fesa di tacchino	52
Bovino adulto scamone	40

4- Pesce	
Alimento	Q.tà sodio
Aringa salata	5930
Alici sotto sale	2415
Ostriche	510
Cozze	290
Gamberi	146
Sgombro fresco	130
Palombo	73
Sarde fresche	66
Tonno fresco	43
Trota	40
Triglia	10
5-Cereali	
Alimento	Q.tà sodio
Pane di segale	580
Biscotti secchi	410
Croissants	390
Pasta all'uovo, secca	17
Riso integrale crudo Farina di soia Riso parboiled crudo	9
Farina di frumento tipo 00 - Riso integrale cotto bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale- Orzo perlato - Farina di frumento integrale -	3
Farina di frumento tipo 0	2
Pasta di semola cotta bollita in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolata	1

6 - Grassi	
Alimento	Q.tà sodio
Margarina vegetale	800
Burro	7
Olii tutti	tracce
7 - Dolci	
Alimento	Q.tà sodio
Caramelle tipo "mou"	320
Crostata con marmellata, tipo industriale	235
Cioccolato al latte	120
Crema di nocciole e cacao	50
Gelato confezionato in vaschetta	18
Marmellate	12
Miele-cioccolato fondente	11
Zucchero	1
8 - Prodotti Vari	
Alimento	Q.tà sodio
Soia, salsa	5720
Minestrone liofilizzato	5600
Salsa tomato ketchup	1120
Minestre in scatola	460-396
Uovo di gallina intero	137
Caffe' tostato	74
Tè (foglie)	45
Bevanda tipo cola	8

3) RIDUZIONE DELL'APPORTO DI LIQUIDI:



E' IMPORTANTE CONTROLLARE L'ASSUNZIONE DI LIQUIDI **GIORNALIERA CHE NON DEVE SUPERARE LA QUANTITA' DI 1.5- 2 LITRI AL GIORNO.**

E' **IMPORTANTE SAPERE CHE L'APPORTO DI LIQUIDI DI UNA PERSONA NON E' SOLO QUELLO CHE VIENE BEVUTO.**

LIQUIDI VENGONO ANCHE ASSUNTI CON GLI ALTRI ALIMENTI (MINESTRE, CIBI RICCHI DI ACQUA COME LA FRUTTA).

LA QUOTA DI LIQUIDI INTRODotta MA "NON BEVUTA" DA UNA PERSONA PUO' CONSIDERARSI DI CIRCA MEZZO LITRO AL GIORNO.

IN PRATICA, QUINDI, DURANTE LA GIORNATA LA QUOTA DI LIQUIDI "BEVUTA " DEVE CONSIDERARSI, IN CONDIZIONI NORMALI, DI 1-1,5 LITRI AL DI'.

→ ACCORGIMENTI

-AVERE A DISPOSIZIONE UNA BOTTIGLIA DA LITRO DI ACQUA CHE RAPPRESENTA IL NOSTRO RIFERIMENTO DI CONSUMO

-IN CASO DI SETE INTENSA PER RIDURRE L'APPORTO DI LIQUIDI:

MANGIARE O MEGLIO SUCCHIARE CUBETTI DI GHIACCIO

SCIACQUARSI SPESSO LA BOCCA

BERE PICCOLE QUANTITA' DI ACQUA IN PIU' RIPRESE

TENERE IN BOCCA L'ACQUA ALCUNI SECONDI PRIMA DI INGERIRLA

BERE LENTAMENTE

- ALCOLICI: E' CONSENTITO UN CONSUMO IN MODICHE

QUANTITA', 1-2 BICCHIERI DI VINO O DI BIRRA AL GIORNO. BANDITI I SUPERALCOLICI.

NEL CASO IN CUI LA CAUSA RICONOSCIUTA, CHE HA PORTATO IL SUO CUORE AD AMMALARSI E' STATA UN ABUSO DI ALCOLICI,

L'ASSUNZIONE DI ALCOOL E' VIETATA IN TUTTE LE SUE FORME.

ATTIVITA' FISICA:



NELLE FASI DI INSTABILITA' CLINICA, CHE SI MANIFESTA CON AUMENTO DELL'AFFANNO, DEL PESO CORPOREO, DEGLI EDEMI E' PRESCRITTO IL RIPOSO.

IN TUTTI I PAZIENTI, CHE SONO IN FASE DI STABILITA' DELLA MALATTIA, E' RACCOMANDATA UNA REGOLARE E MODERATA ATTIVITA' FISICA, EVITANDO LE ATTIVITA' INTENSE ED I LAVORI ISOMETRICI PROLUNGATI (ES. SPINTA O TRASPORTO DI OGGETTI PESANTI)

L'ESERCIZIO, IN PARTICOLARE QUELLO AEROBICO, E' UN BUON METODO PER RINFORZARE LE CAPACITA' DEL VOSTRO SISTEMA CARDIOVASCOLARE.

→ ACCORGIMENTI:

- NON **UTILIZZARE LA MACCHINA QUANDO SI DEVONO FARE SPOSTAMENTI BREVI.**

-UTILIZZARE LE SCALE E NON L'ASCENSORE SE SI ABITA A PIANI BASSI

-I PAZIENTI CHE INTRAPRENDONO UN PROGRAMMA SPECIFICO DI **RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA IMPARANO A CONOSCERE I PROPRI LIMITI FUNZIONALI, LA TIPOLOGIA DI ESERCIZI INDICATA ED I CARICHI DI ALLENAMENTO OTTIMALI.**

PER I PAZIENTI CHE NON SEGUONO UN PROGRAMMA SPECIFICO, PASSEGGIARE, RAPPRESENTA UN SODDISFACENTE ESERCIZIO FISICO.

E' IMPORTANTE UN INIZIO GRADUALE:

AD ESEMPIO INIZIARE CON UNA PASSEGGIATA DI 5-10 MINUTI NEI PRIMI GIORNI, DA AUMENTARE, SE BEN TOLLERATA A 10 MINUTI 2 VOLTE AL GIORNO.

QUANDO SI RIUSCIRA' A SVOLGERE QUESTA ATTIVITA' SENZA AVVERTIRE SFORZO, ALLUNGARE LA PASSEGGIATA SINO A 20 MINUTI E POI A 30.

-UTILIZZARE UN ABBIGLIAMENTO CONFORTEVOLE

-RICORDARSI DI DEDICARE UN PO' DI TEMPO AL RISCALDAMENTO DEI MUSCOLI PRIMA DI INIZARE QUALSIASI ATTIVITA' PER PREVENIRE CRAMPI ED ABITUARE LENTAMENTE I GRUPPI MUSCOLARI ALL'ESERCIZIO.

-NON TERMINARE L'ATTIVITA' IN MODO IMPROVVISO MA DIMINUIRNE GRADUALMENTE L'INTENSITA' DEDICANDO QUALCHE MINUTO AD ESERCIZI DI STRETCHING.

SI RACCOMANDA DI INTERROMPERE L'ATTIVITA' FISICA IN CASO DI "FIATO CORTO", COMPARSA DI DOLORE, SPECIE AL PETTO, E DI PALPITAZIONE

ATTIVITA' SESSUALE:



L'ATTIVITA' SESSUALE NON E' CONTROINDICATA SPECIE SE PRATICATA CON PARTNER ABITUALI CON I QUALI E' MINORE LO **STRESS** EMOTIVO.

IN GENERE CHI TOLLERA UN **ESERCIZIO** FISICO DI MODERATA INTENSITA' NON ACCUSA SINTOMI DI ORIGINE CARDIACA DURANTE UN NORMALE RAPPORTO.

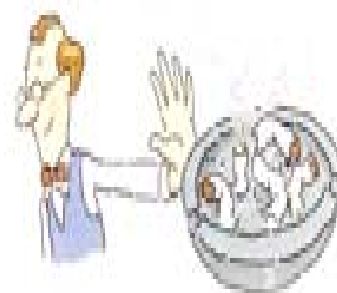
PURTROPPO I PAZIENTI CON SCOMPENSO CARDIOCIRCOLATORIO, SPECIE DI SESSO MASCHILE, FREQUENTEMENTE HANNO PROBLEMI DI NATURA SESSUALE CORRELATI AL DEFICIT CIRCOLATORIO IN GENERALE PRESENTE, AGLI EFFETTI DEI FARMACI ASSUNTI, ALLA **DEPRESSIONE PRESENTE**.

ALLO STATO ATTUALE I FARMACI CHE POTENZIANO L'ATTIVITA' SESSUALE NON SONO RACCOMANDATI PER I PAZIENTI CON SCOMPENSO CARDIOCIRCOLATORIO.

SONO ASSOLUTAMENTE CONTROINDICATI NEI PAZIENTI CHE ASSUMONO FARMACI AD AZIONE CARDIOVASCOLARE COME I NITRATI.

E' QUINDI NECESSARIO UN CONSULTO PRELIMINARE CON IL MEDICO DI RIFERIMENTO SE SI PENSA DI UTILIZZARLI.

FUMO:



LA SOSPENSIONE DEL FUMO E' ASSOLUTAMENTE RACCOMANDATA PERCHE' MIGLIORA SICURAMENTE LA PROGNOSI DELLA MALATTIA, OLTRE A PREVENIRNE O AGGRAVARNE ALTRE.

SMETTERE DI FUMARE, SPECIE PER I FORTI FUMATORI, NON E' SICURAMENTE UNA COSA SEMPLICE E RICHIEDERA' IMPEGNO E SACRIFICIO.

IL VOSTRO MEDICO CURANTE POTRA' INDIRIZZARVI A CENTRI SANITARI SPECIALIZZATI, DIFFUSI SUL TERRITORIO, CHE PROPONENDOV I VARIE METODICHE, POTRANNO AIUTARVI NELL'IMPRESA

VIAGGI:



E' SCONSIGLIATO, SPECIE NEI PAZIENTI IN FASE AVANZATA DI MALATTIA, IL SOGGIORNO IN LOCALITA' CON ALTEZZE SUPERIORI A **1500 METRI, ED IN LOCALITA' MOLTO CALDE O UMIDE.**

IN GENERALE IN VIAGGI AEREI SONO PREFERIBILI AI VIAGGI LUNGI CON ALTRI MEZZI DI TRASPORTO.

RICORDATEVI DI PORTARE CON VOI UNA ADEGUATA SCORTA DI FARMACI, MA ANCHE LA VOSTRA DOCUMENTAZIONE CLINICA CHE POTRA' ESSERE EVENTUALMENTE UTILE A MEDICI CHE NON VI CONOSCONO.

VACCINAZIONI:



IN ASSENZA DI CONTROINDICAZIONI NOTE E' UTILE SOTTOPORSI ALLE VACCINAZIONI ANTINFLUENZALI PREVISTE ED A QUELLA ANTIPNEUMOCOCCICA.

LA TERAPIA CON I FARMACI:



SE PENSATE DI SOSPENDERE IN PARTE O DEL TUTTO LA TERAPIA CHE VI E' STATA PRESCRITTA PERCHE' RITENETE DI NON AVERNE PIU' BISOGNO COMMITTETE UN ERRORE. STATE MEGLIO PROPRIO PERCHE' ASSUMETE I FARMACI.

SE INVECE PENSATE DI ASSUMERE FARMACI NON PRESCRITTI DAL VOSTRO MEDICO, DOVETE SAPERE CHE ALCUNI FARMACI POSSONO INTERFERIRE NEGATIVAMENTE CON I FARMACI CHE GIA' ASSUMETE OPPURE POSSONO AVERE DI PER SE', UN'AZIONE NEGATIVA SUL VOSTRO CUORE.

E' QUINDI CONSIGLIATO CONSULTARE IL MEDICO DI RIFERIMENTO SPECIE SE SI PENSA DI ASSUMERE NUOVI FARMACI PER PIU' GIORNI.

E' COMPITO DEL VOSTRO MEDICO CONOSCERE I VARI FARMACI E DARVI CONSIGLI.

SAPPIATE COMUNQUE CHE FRA I TIPI DI FARMACI, DI PIU' FREQUENTE UTILIZZO, QUELLI CHE POSSONO PORTARE AD UN AGGRAVAMENTO DELLA VOSTRA MALATTIA, SPECIE SE ASSUNTI A PIU' RIPRESE, CI SONO GLI ANTIDOLORIFICI, GLI ANTIINFIAMMATORI E GLI STEROIDI (DERIVATI DEL CORTISONE)

Altre possibilita' terapeutiche oltre ai farmaci:

In alcuni casi anche la chirurgia o l'impianto di particolari dispositivi possono essere d'aiuto nel trattamento dello scompenso.

Se il suo caso rientrasse in questa condizione il medico, tenuto conto delle indicazioni e delle controindicazioni, dei rischi e dei benefici, potrebbe proporre:

- intervento di angioplastica coronarica o di by - pass aorto coronarico se il suo stato dipendesse in modo importante da una malattia delle arterie coronariche.**
- intervento di sostituzione o riparazione di una valvola cardiaca.**
- impianto di pace maker, disponibili con diverse funzioni, a seconda della presenza di vari disturbi della funzione elettrica di cui il suo cuore puo' soffrire. Impianto di defibrillatore automatico per contrastare aritmie pericolose.**
- trapianto di cuore, in rari e molto selezionati casi.**

Regole per la misurazione della Pressione Arteriosa, della Frequenza Cardiaca e per la corretta Raccolta delle Urine delle 24 ore.

(dati da riportare nelle tabelle di monitoraggio e da presentare ai controlli)



Misurazione della Pressione Arteriosa:

Chi si sottopone alla misurazione della pressione deve essere seduto o sdraiato da almeno 5-10 minuti con il braccio libero da indumenti appoggiato su una superficie piana . Se si è seduti il braccio deve essere all'altezza del cuore ed il palmo rivolto verso l'alto.

La misurazione puo' essere manuale (ma richiede esperienza e precisione e viene utilizzata prevalentemente dagli operatori sanitari) o tramite rilevatori automatici che consentono di misurare la pressione massima, minima e la frequenza cardiaca.

Fra i modelli presenti sul mercato sono da preferire gli strumenti con rilevazione al braccio, sono sconsigliati dispositivi che rilevano la pressione al dito o al polso.

Dopo l'acquisto il medico vi istruira' sul corretto utilizzo dell'apparecchiatura che andra' tarata 2 volte l'anno.

Misurazione della Frequenza Cardiaca:

La frequenza cardiaca e' il numero dei battiti cardiaci al minuto del cuore.

Oltre che con gli apparecchi automatici la frequenza può essere rilevata manualmente apprezzando il "polso" cioè la pulsazione di una arteria, di solito l'arteria radiale, che si può percepire proprio a livello del polso.

Si pongono i polpastrelli di indice, medio ed anulare sulla parte interna del polso dal lato del pollice esercitando una leggera pressione



Raccolta della Quantita' Urine delle 24 ore

Occorre un contenitore graduato di vetro o di plastica per la raccolta delle urine

Il giorno in cui si effettua la raccolta, appena alzati si elimina la prima urina prodotta.

Si raccolgono poi tutte le urine prodotte nelle successive 24h comprese quella prodotte appena alzati.



SEGNALI D'ALLARME



CHIAMARE IL 118 PER UN AIUTO IMMEDIATO
IN CASO DI:

- ▶ **Dolore toracico persistente**
- ▶ **Grave e persistente mancanza di respiro**
- ▶ **Svenimento**



INFORMARE IL MEDICO IL PIÙ PRESTO POSSIBILE
SE SI VERIFICANO:

- ▶ **Aumento della difficoltà a respirare o diminuzione della tolleranza nell'eseguire attività**
 - ▶ **Risvegli frequenti a causa di mancanza di respiro**
 - ▶ **Necessità di un maggior numero di cuscini per dormire comodamente**
 - ▶ **Rapido peggioramento della frequenza cardiaca o palpitazioni**



CONSULTARE IL MEDICO IN CASO DI:

- ▶ Rapido aumento di peso (più di 2 Kg in tre giorni)
 - ▶ Progressivo gonfiore o dolore addominale
 - ▶ Aumento di gonfiore alle gambe e alle caviglie
 - ▶ Presenza di capogiri anche da sdraiato o seduto
 - ▶ Perdita di appetito / nausea
 - ▶ Aumento della fatica
 - ▶ Peggioramento della tosse
-

PAZIENTE

TABELLA DI MONITORAGGIO DEL PESO CORPOREO, PRESSIONE ARTERIOSA, FREQUENZA CARDIACA, QUANTITA' URINE, SINTOMI

DATA	PESO	P.A.	F.C.	URINE (QUANTITA'/24H)	SINTOMI

- PESARSI 2 VOLTE LA SETTIMANA CON LA STESSA BILANCIA, AL MATTINO DOPO AVER URINATO, PRIMA DELLA COLAZIONE**
- MISURARE LA PRESSIONE SEMPRE ALLO STESSO ORARIO, PREFERIBILMENTE AL MATTINO DOPO IL PESO**
- **PORTARE CON SE' QUESTA TABELLA AI CONTROLLI**

PAZIENTE

TABELLA DI MONITORAGGIO DEL PESO CORPOREO, PRESSIONE ARTERIOSA, FREQUENZA CARDIACA, QUANTITA' URINE, SINTOMI

DATA	PESO	P.A.	F.C.	URINE (QUANTITA'/24H)	SINTOMI

- PESARSI 2 VOLTE LA SETTIMANA CON LA STESSA BILANCIA, AL MATTINO DOPO AVER URINATO, PRIMA DELLA COLAZIONE
- MISURARE LA PRESSIONE SEMPRE ALLO STESSO ORARIO, PREFERIBILMENTE AL MATTINO DOPO IL PESO
- PORTARE CON SE' QUESTA TABELLA AI CONTROLLI