



CHE DIETA SEGUIRE

La dieta deve essere ipolipidica ed iposodica. È essenziale ridurre l'apporto di sale (5 gr al giorno). Sono da evitare i cibi salati, gli insaccati, i dadi e le conserve. Sostituire il burro con olio d'oliva, olio di mais a margarina. Togliere la pelle dalle carni di pollo e tacchino. Preferire latticini a basso contenuto di grassi. Controllare l'apporto di liquidi.



COME PESARSI

È necessario controllare il peso corporeo ogni giorno preferibilmente al mattino, dopo la minzione, nelle medesime condizioni di vestiario e con la stessa bilancia. È molto utile annotare il peso in un diario. Se si verifica un aumento di 2-3 Kg in 1-3 giorni, contattare il proprio medico o l'ambulatorio dedicato per potenziare la terapia diuretica.



PRESSIONE ARTERIOSA

Insieme al controllo del peso e dei liquidi assunti, è molto importante controllare la pressione arteriosa.

Essa va controllata al mattino dopo 10 minuti di riposo. Se i valori superano i 150/90 mmHg o scendono al di sotto dei 90/60 mmHg con presenza di sintomi, è necessario rivolgersi al proprio medico o all'ambulatorio dedicato.



ATTIVITA' FISICA

Se le condizioni di salute sono stabili, è molto utile incoraggiare un'attività fisica di basso livello (camminare per 20 - 30 minuti 3/5 volte a settimana).



VACCINAZIONE ANTINFLUENZIALE

Non è obbligatoria ma consigliabile soprattutto nei pazienti anziani.



ELIMINARE IL FUMO



CONSENTITO, SU PARERE MEDICO, 1/2 BICCHIERE VINO A PASTO



AMBULATORIO

TEL. 0434 841502

Da 8.00 alle 12.00

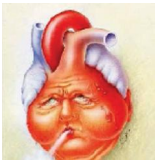
il Giovedì

COORDINATORE INFERMIERISTICO

Dr. Luca Gri



INFORMAZIONI AL PAZIENTE CON SCOMPENSO CARDIACO



COSA SIGNIFICA SCOMPENSO CARDIACO

Lo scompenso cardiaco è una condizione morbosa che si instaura quando il cuore perde la sua normale capacità di pompare sangue per mantenere le funzioni vitali dell'organismo; nel tempo il cuore lavora con sempre meno efficienza.



QUALI SONO LE CAUSE

- Lo scompenso cardiaco è una conseguenza di altre patologie; le cause più frequenti sono:
- malattie delle arterie coronarie (compreso infarto miocardico)
 - malattie delle valvole cardiache
 - malattie del muscolo del cuore (miocardiopatie)
 - ipertensione arteriosa
 - malattie metaboliche (diabete mellito)
 - abuso di alcool e sostanze stupefacenti
 - infezioni virali che colpiscono il cuore (miocarditi)

QUALI SONO I SINTOMI

I sintomi sono di vario tipo. Si può avvertire un senso di stanchezza o difficoltà di respiro durante uno sforzo fisico. Si possono accusare accessi di tosse, mancanza di respiro durante il riposo notturno con necessità di aggiungere cuscini o assumere una posizione seduta. Altre volte compaiono, assieme alle difficoltà respiratorie, gonfiore alle caviglie, aumento della circonferenza addominale, aumento rapido in pochi giorni del peso corporeo.

A volte si avverte il bisogno di urinare più spesso durante la notte.

QUANDO CONSULTARE IL MEDICO



Lo scompenso è una malattia cronica a carattere evolutivo, che può essere tenuta sotto controllo. E' importante sapere che i sintomi se non riconosciuti e non valutati appieno, possono peggiorare nel tempo. Consultare il medico, quando si presentano i seguenti sintomi:

- Mancanza di respiro per attività che prima venivano svolte senza alcuna difficoltà
- Necessità di riposare con 2 o più cuscini
- Tosse secca soprattutto se notturna
- Aumento di peso nel giro di pochi giorni (2-3 kg)
- Gonfiore alle gambe e ai piedi
- Dolore al petto
- Battito cardiaco irregolare
- Svenimenti



TERAPIA

Per migliorare la qualità di vita è fondamentale attenersi scrupolosamente agli orari ed ai dosaggi dei farmaci prescritti. E' consigliabile creare uno schema con l'elenco e gli orari dei farmaci da assumere. Se le medicine causano disturbi, mai sospendere la terapia ma rivolgersi al proprio medico.

COME ASSUMERE I DIURETICI



I diuretici sono farmaci che aumentano la diuresi e diminuiscono i liquidi in eccesso, alleviando i sintomi e riducendo gli edemi.

Questi farmaci vanno assunti lontano dai pasti. Subito dopo l'assunzione di tali farmaci, per migliorarne l'efficacia, è fortemente consigliato rimanere stesi per almeno 30 - 45



QUANTI LIQUIDI POSSO BERE

Per sostanza liquida si intende il Te, caffè, yogurt, minestre, acqua, latte, alcolici, bevande gassate, succhi di frutta. Se lo scompenso è lieve/moderato (classe NYHA I-II) si possono bere fino a 2 litri nelle 24/ore. Se lo scompenso è avanzato (classe NYHA III- IV) i liquidi da assumere non *devono* superare 1 litro nelle 24/ore (un bicchiere = 100 cc; una tazza= 250 cc).

COSA SIGNIFICA CLASSE NYHA

La classe NYHA, nei paziente scompensati indica la condizione di gravità in cui il soggetto si *trova* in quel momento. E' il medico che attraverso la corretta descrizione dei sintomi da parte del paziente, classifica la gravità dello scompenso dando una valutazione da I a IV.