

Consigli per convivere con lo scompenso cardiaco

IL PESO CORPOREO E LA DIETA

Il peso corporeo normalmente esprime l'equilibrio fra la quantità di calorie introdotte con l'alimentazione e quelle consumate con l'attività fisica.

Qualora tu sia in sovrappeso o addirittura obeso è necessaria una dieta mirata per avvicinarsi, quanto più possibile, al peso forma. Il peso in eccesso infatti, nello scompenso cardiaco, aumenta il lavoro del cuore oltre a rendere il fabbisogno di "pillole" maggiore rendendo così più problematica una vita normale.

*Tuttavia l'aumento del peso, specialmente se rapido, può anche essere causato dall'accumulo di liquidi nei tessuti corporei quando l'efficienza del cuore viene meno e rappresenta pertanto un importantissimo segno che il cuore sta attraversando una fase di difficoltà e deve essere aiutato pena il rischio di uno scompenso acuto e la necessità di ricovero ospedaliero. A tal fine è fondamentale la misurazione giornaliera del peso corporeo (possibilmente la mattina, sempre alla stessa ora, a digiuno) e la sua annotazione sull'apposito **diario** che puoi scaricare dalla sezione " mantieni sotto controllo il tuo peso e la pressione arteriosa". Un progressivo aumento del peso di circa mezzo kg al dì per diversi giorni consecutivi deve essere considerato un importante campanello d'allarme e deve essere tempestivamente segnalato al vostro curante.*

*La **dieta** deve essere personalizzata in funzione della presenza o meno di altre patologie quali ad esempio il diabete, le dislipidemie o l'insufficienza epatica e renale e deve tendere , ove necessario, a riportare il peso verso quello ideale. Nella dieta dello scompensato deve tuttavia essere fatta particolare attenzione alla drastica riduzione dell'apporto di sale da cucina che tende a peggiorare il quadro di compenso, elevare la pressione arteriosa, e a contrastare molti farmaci quali ad esempio i diuretici. E' quindi buona norma ridurre il sale sia durante la cottura che a tavola (non tenere il sale a tavola), sostituire il sale con spezie o utilizzare sostituti del sale a ridotto contenuto di sodio (tipo novosal). E' necessario ridurre anche i cibi ricchi di sale: insaccati, salmone affumicato, formaggi stagionati, formaggini, patè di fegato, latte in polvere, alimenti in scatola, dado da cucina. Evitate di fare pasti abbondanti che rappresentano per il cuore uno sforzo eccessivo, frazionateli, tenetevi leggeri la sera e non coricatevi subito dopo la cena. Preferite bere acqua oligominerale riducendo il suo apporto (se non altrimenti specificato) a non più di 1,5 litri die anche in funzione della stagione. L'uso di alcolici deve essere limitato, se non altrimenti controindicato (come ad esempio nelle forme di scompenso da alcool o in corso di insufficienza epatica) ad un bicchiere di vino ai pasti; l'uso di superalcolici deve essere assolutamente vietato.*

ATTIVITA' FISICA E SESSUALE

Nelle forme di scompenso cardiaco non avanzate una costante e leggera attività fisica è molto importante. Molti lavori in letteratura hanno infatti dimostrato che un programma di esercizio fisico, consono con le condizioni del paziente, sia in grado di ridurre la mortalità e le riospedalizzazioni oltre al miglioramento della sintomatologia ed in definitiva alla qualità della vita. Ricorda che è preferibile svolgere un'attività di tipo aerobico come il camminare, a passo lento, senza portare pesi, evitando di camminare controvento o dopo i pasti o nelle ore più calde o fredde della giornata. Il percorso può essere gradualmente aumentato. Una regola semplice ma fondamentale è quella di non tornare a casa eccessivamente stanchi, in questo caso vuol dire che il percorso è inadeguato e dovremo, nei giorni successivi, ridurlo. Gli sforzi intensi e repentini sono invece da evitare. Nelle forme di scompenso di grado lieve e quando non altrimenti controindicato, la guida di autovetture, per brevi tragitti, non nelle ore di traffico intenso o nelle ore più calde o più fredde, può essere consentita.

L'attività sessuale può essere paragonata ad uno sforzo come quello necessario a salire due piani di scale o a percorrere circa un km con un'andatura spedita pertanto se tali attività vengono comunemente eseguite senza sforzi particolari anche l'attività sessuale può essere consentita senza eccessive preoccupazioni, fatto salvo diverso avviso da parte del proprio curante. Valgono tuttavia alcune precauzioni come quella di evitare rapporti dopo i pasti, quando si è stanchi, o se la pressione arteriosa non è perfettamente controllata. Qualora sia necessario l'ausilio di farmaci contro l'impotenza bisogna riaffrontare la questione con il Curante. Infine è da ricordare che rapporti con partner non abituali comporta un maggior impegno sia fisico che psichico.

IL RIPOSO NOTTURNO

Durante la notte è possibile che il paziente affetto da scompenso cardiaco possa non riposare in modo adeguato o per periodi di tempo non prolungati (ricordate tuttavia che fisiologicamente le ore di sonno generalmente si riducono con il passare degli anni). L'insonnia e l'affanno che si manifestano durante le ore notturne possono essere segni molto importanti da non sottovalutare e da riferire prontamente al proprio curante. In ogni caso è conveniente seguire i seguenti consigli: la sera evitate pasti abbondanti, evitate di coricarvi subito dopo aver cenato, limitate l'apporto di alcolici ed evitate i superalcolici, seguite con scrupolo l'orario di assunzione dei farmaci prescritti, cercate di dormire con due o più cuscini o meglio ancora mettete sotto le gambe della testiera del letto uno spessore di circa 10 cm. L'uso di farmaci ansiolitici/ipnotici deve essere concordato con il curante.

ABOLIZIONE DEL FUMO

Il fumo di sigarette è massimamente controindicato nel paziente con scompenso cardiaco andando di fatto a contrastare la ripresa di una vita normale.

I danni del fumo sono dovuti a molteplici ragioni tra le quali la capacità di restringere i vasi arteriosi, aumentando il battito e la pressione arteriosa (e così vanificando in parte l'azione di molti farmaci assunti) e diminuendo la quantità di ossigeno veicolata dal sangue (che già è rallentata per il minor vigore con il quale il cuore lo fa circolare). Ovviamente l'abitudine al fumo di sigaretta peggiora la cardiopatia ischemica qualora questa sia alla base dello scompenso o aumenta la possibilità che questa si possa manifestare con un infarto del miocardio, angina pectoris o morte improvvisa. Il contemporaneo interessamento in negativo dell'apparato respiratorio si esplica attraverso lo sviluppo di enfisema (il polmone diventa meno elastico e lascia passare l'ossigeno con più difficoltà) di contrarre infezioni o di sviluppare vari tipologie di cancro.

CONSIGLI VARI

Le malattie di cuore e lo scompenso cardiaco in particolare rendono più frequenti le infezioni. A tale proposito quindi è necessaria un'accurata **igiene personale** e seguire con massimo scrupolo il calendario vaccinale (sia antinfluenzale che anticatarrale) che vi verrà proposto. Nelle pazienti giovani la **gravidanza** deve essere preventivamente concordata con il curante innanzitutto per esplorarne la possibilità ma anche per la possibile pericolosità sul feto dei farmaci assunti per lo scompenso cardiaco. E' quindi necessario, nella giovane donna, un consulto integrato tra cardiologo e ginecologo per individuare i comportamenti più idonei.

*Nel caso si debba intraprendere un **viaggio** è bene concordarlo preventivamente con il curante specie se si tratti di voli di lunga durata. In genere i brevi spostamenti in aereo sono meno stressanti degli spostamenti più lunghi in auto, treno o pullman. In ogni caso porta sempre con te tutte le medicine ed il dossier sanitario o il tesserino del pacemaker qualora tu ne sia portatore.*

*Al paziente affetto da scompenso cardiaco spesso vengono somministrati molti **farmaci** ad orari prestabiliti. Per non commettere errori nell'assunzione, predisporre una tabella scritta a caratteri grandi con indicati gli orari, il nome del farmaco e le dosi da assumere. Non restare mai senza farmaci! Tieni a casa sempre una piccola scorta. Qualora ti vengano proposti dei farmaci generici/ equivalenti chiedi un consiglio preventivo al tuo curante. In caso di assunzione di farmaci anticoagulanti consulta anche la sezione " **la terapia anticoagulante orale**" e " **come tenere sotto controllo la terapia anticoagulante orale** " nella sezione consigli di cuore di questo sito.*

Qualora si ritenga che uno o più farmaci diano degli effetti collaterali, prima di sospenderli, dovrai avvisare il curante che ti indicherà il comportamento da seguire. Segui con massimo scrupolo il calendario concordato dei controlli e degli esami diagnostici e laboratoristici ed alle visite non scordare di riportare sempre il dossier unitamente a tutti gli esami richiesti. Qualora si manifestino sintomi quali un aumento dell'affanno o del gonfiore alle gambe, difficoltà nel dormire la notte, dolore al petto, al braccio o alla gola, tosse persistente o altri sintomi nuovi o che tu hai già avuto in passato, richiedi una visita fuori programma o comunque consulta il tuo curante.

In caso tu sia portatore di **pacemaker** consulta anche la sezione " **vivere con il pacemaker**".

Vers 2.0