

Ecco alcuni consigli pratici

- Misura regolarmente la frequenza del tuo cuore (il suo valore dovrebbe essere tra 60 e 100 battiti al minuto).
- Misura regolarmente la pressione del sangue e registrane i valori su un diario.
- Se fumi, smetti.
- Fai attività fisica per mantenere il peso forma, rafforzare il cuore e mitigare lo stress.
- L'obesità è un importante fattore di rischio della fibrillazione atriale: mantieni un peso stabile o cerca di ridurlo se sei in sovrappeso.
- Mangia meno sale, ne beneficerà la pressione.
- Segui una dieta povera di grassi saturi e idrogenati, ricca di cereali integrali, legumi, pesce. Mangia ogni giorno verdura e frutta in abbondanza.
- Non bere più di un bicchiere di vino al giorno se sei donna o due bicchieri al giorno se sei un uomo.
- Limita il consumo di bevande gassate.
- Mantieni un buon controllo della glicemia (livello di zuccheri nel sangue) se sei diabetico.
- Tieni sotto controllo lo stress e limita il consumo di eccitanti (caffaina, teina, bevande energetiche) che possono far accelerare il battito cardiaco.

Tieni traccia dei tuoi valori

Controlla regolarmente i tuoi valori di pressione e il tuo polso. Puoi farlo durante le visite dal medico, in farmacia oppure a casa, con l'ausilio di misuratori elettronici. La misurazione domiciliare è quasi sempre la più attendibile, se effettuata correttamente, perché offre maggiori garanzie di assenza di stress. Annota i tuoi valori su un diario per poterli confrontare e riferire al medico.

Oggi giorno, molti misuratori di pressione elettronici misurano anche il polso e segnalano la presenza di un battito cardiaco irregolare.

Impara a misurarti la pressione del sangue

1. Assicurati che il braccio dove misuri la pressione sia nudo prima di posizionare il manicotto.
2. Siedi tranquillo/a senza parlare per 3-5 minuti prima della misurazione.
2. Posiziona il manicotto all'altezza del cuore.
4. Misura la pressione prima in un braccio e poi nell'altro, lasciando passare qualche minuto fra le due misurazioni.

Impara a misurare il polso (frequenza cardiaca)

1. Appoggia indice, medio e anulare sul tuo polso, appena sotto il confine fra polso e pollice.
2. Fai pressione con le dita finché non senti il battito, solitamente nell'incavo fra l'osso del polso e il tendine.
3. Senti il polso per un minuto intero e conta i battiti. Una frequenza cardiaca normale è tra 60 e 100 battiti al minuto.

Fai attenzione se i battiti sono regolari di intensità e frequenza. Se percepisci un polso irregolare, senti alcuni battiti in più o mancanti, riferiscilo al tuo medico.

Consulenza scientifica: **Prof. Fiorenzo Gaita**, Cattedra di Cardiologia, Università di Torino

© 2013 **Ercules Comunicazioni**, Chieri (TO). www.ercules.it.
Tutti i diritti riservati.

Questa monografia non è intesa come un sostituto della cura professionale medica. Solo il medico può diagnosticare e curare un problema medico.

Gesti che fanno bene al cuore...



...TUO e degli ALTRI



DAL 20 NOVEMBRE ALL'8 DICEMBRE 2013
ENTRA IN FARMACIA E MISURA LA TUA PRESSIONE ARTERIOSA
UN PICCOLO GESTO CHE PUÒ AIUTARTI A STARE BENE

Al termine della campagna verranno donati a strutture sportive ed associazioni **50 defibrillatori**.



In collaborazione con
microlife

Gesti che fanno bene al cuore...



...TUO e degli ALTRI

SCOPRIRE E CONTROLLARE
LA PRESSIONE ALTA E LA FIBRILLAZIONE ATRIALE



SCOPRIRE E CONTROLLARE LA PRESSIONE ALTA E LA FIBRILLAZIONE ATRIALE

Pressione alta e fibrillazione atriale, due patologie da tenere d'occhio

La pressione alta (ipertensione arteriosa) e la fibrillazione atriale, una forma di aritmia caratterizzata dalla perdita della normale regolarità del battito cardiaco, sono due disturbi molto frequenti che, se non riconosciuti, possono causare seri danni alla salute. Queste due condizioni sono strettamente legate: in molti pazienti, infatti, la fibrillazione atriale può comparire come conseguenza di una storia di anni di pressione alta non controllata.

Fortunatamente, esistono modi molto semplici per riconoscerle e diagnosticarle.

Se ne sei affetto, puoi collaborare con il medico per tenerle sotto controllo e ridurre così il rischio delle loro gravi complicanze.

La pressione del sangue

Il cuore batte dalle 60 alle 100 volte al minuto in condizioni normali. Il suo compito è pompare il sangue nelle arterie con una forza (**pressione**) tale da garantire la circolazione del sangue in tutto l'organismo senza, tuttavia, danneggiare le pareti dei vasi sanguigni. La pressione aumenta ogni volta che il cuore si contrae e diminuisce quando il cuore si rilassa tra un battito e l'altro.

La pressione e il ciclo del cuore

FASE 1: DIASTOLE

Il cuore si rilassa e si riempie di sangue. La valvola aortica è chiusa. La pressione nelle arterie è al suo valore minimo (**pressione diastolica o minima**).

FASE 2: SISTOLE ATRIALE

Le camere superiori del cuore (atri) si contraggono e spingono il sangue nelle cavità inferiori del cuore (ventricoli).

FASE 3: SISTOLE VENTRICOLARE

I ventricoli si contraggono, la valvola aortica si apre, il sangue viene spinto fuori dal cuore nell'aorta e nell'arteria polmonare.

La pressione all'interno delle arterie sale fino al suo livello massimo (**pressione sistolica o massima**).

ESEMPIO DI VALORI DELLA PRESSIONE:

$$\frac{119}{79}$$

(119 su 79)
massima = 119
minima = 79

Quando la pressione è alta

Quando la pressione è alta (ipertensione), le arterie, ovvero i vasi che portano il sangue ossigenato e ricco di nutrienti a tutti gli organi, si danneggiano. Ciò si ripercuote sugli organi che vengono irrorati da quei vasi sanguigni. Così i tessuti di molte parti del corpo potrebbero smettere di ricevere tutto l'ossigeno e i nutrienti di cui hanno bisogno e subire anch'essi dei danni. Infatti, la pressione alta può danneggiare, in modo particolare, cuore (infarto, insufficienza cardiaca e fibrillazione atriale), cervello (ictus), reni (insufficienza renale), occhi (abbassamento della vista) e arti inferiori (arteriopatia periferica, disfunzione erettile).

La necessità di dover costantemente mantenere elevati valori pressori può, negli anni, affaticare così tanto il cuore da promuoverne ipertrofia (ispessimento), causare fibrillazione atriale e scompenso cardiaco.

La pressione alta può essere prevenuta e tenuta sotto controllo innanzitutto con uno stile di vita sano e, quando necessari, con farmaci prescritti dal medico.

Verifica se hai la pressione alta confrontando i tuoi valori con quelli della tabella sottostante.

PRESSIONE ARTERIOSA	MASSIMA (Sistolica)	MINIMA (Diastolica)
Ottimale	< 120	< 80
Normale	120 - 129	80 - 84
Normale alta	130 - 139	85 - 89
Ipertensione*	> 139	> 89

*Se misurata a casa, la pressione è considerata alta (ipertensione) se la massima è superiore a 134 mmHg e/o la minima è superiore a 85 mmHg.

La fibrillazione atriale

Il battito cardiaco normale ha una frequenza regolare compresa tra i 60 e i 100 battiti al minuto, all'incirca. In alcune malattie, come la fibrillazione atriale (l'aritmia cardiaca più frequente nella popolazione), questo ritmo regolare si perde e viene sostituito da battiti cardiaci completamente irregolari, spesso percepiti come palpitazioni.

Tuttavia, circa il 20% dei pazienti con fibrillazione atriale non ha sintomi e scopre casualmente di esserne affetto durante una visita medica. È necessario pertanto riconoscerne prontamente la presenza perché, se non trattata, può esporre al rischio di complicanze molto gravi come l'ictus e l'insufficienza cardiaca.

Oggi sono disponibili farmaci, procedure mediche, interventi trans-catetere e chirurgici utili a ristabilire il normale ritmo del cuore e a ridurre il rischio di complicanze.

Un ritmo irregolare

Durante la fibrillazione atriale, gli atri (le camere superiori del cuore) fibrillano invece di contrarsi e non riescono a pompare tutto il sangue verso i ventricoli (camere inferiori del cuore). I ventricoli si contraggono in modo irregolare e spesso rapido. Se, tra un battito e l'altro, i ventricoli non hanno sufficiente tempo per riempirsi completamente di sangue, il cuore pompa nel corpo una quantità inferiore di sangue.

Il battito al polso è irregolare e, spesso, rapido e possono insorgere sintomi quali: cardiopalmo (palpitazioni), stanchezza, pressione bassa e vertigini.

Come riconoscere la fibrillazione atriale

Il metodo più semplice per sospettare la presenza di fibrillazione atriale è quello di valutare la frequenza cardiaca al **polso**. Il polso normale è regolare, con una frequenza compresa tra i 60 e i 100 battiti al minuto. Durante la fibrillazione atriale è invece presente un polso irregolare o tachicardico (con una frequenza molto veloce). In questo caso, è necessario affidarsi al proprio medico di famiglia o cardiologo, il quale consiglierà il modo migliore per arrivare ad una diagnosi certa con semplici esami come l'elettrocardiogramma.

Una minaccia per il cervello

La fibrillazione atriale favorisce la formazione di coaguli, in particolare a livello dell'atrio di sinistra. La perdita della normale contrazione degli atri, durante la fibrillazione atriale, causa un rallentamento del flusso di sangue negli atri. Questo comporta un aumento del rischio di formazione di coaguli e costituisce un serio pericolo: i coaguli, infatti, possono uscire dal cuore e, viaggiando attraverso le arterie, raggiungere il cervello, dove possono causare un ictus.

Quando gli atri fibrillano e non riescono a contrarsi efficacemente, non sono in grado di pompare tutto il sangue, che quindi ristagna e può coagulare. Se un coagulo esce dagli atri, può andare a occludere un'arteria del corpo causando complicanze anche gravi, come l'ictus.

Sintomi dell'ictus

- Improvvisa perdita di sensibilità o debolezza a viso, braccia o gambe, specialmente da un lato del corpo.
- Improvviso senso di confusione, difficoltà a parlare o a comprendere gli altri.
- Improvvisi problemi alla vista, soprattutto ad un solo occhio.
- Improvvisa difficoltà a camminare, a muovere una mano o un braccio, vertigine, perdita dell'equilibrio e di coordinazione.
- Improvviso forte mal di testa senza causa conosciuta (soprattutto in caso di **ictus emorragico**, un tipo di ictus dovuto ad un sanguinamento nel cervello).

Se riconosci in te, o in qualcun'altro, anche uno solo di questi sintomi **chiama subito il 118!**

Monitorare e tenere sotto controllo la pressione alta e la fibrillazione atriale

Ipertensione arteriosa e fibrillazione atriale possono spesso manifestarsi insieme; se sei affetto da una o entrambe queste malattie, per ridurre il rischio di gravi complicanze, organizza con il tuo medico di base o cardiologo un programma di monitoraggio.

Segui i suoi consigli per uno stile di vita sano; assumi, se prescritti, i farmaci con regolarità e secondo le istruzioni e sottoponiti, quando necessario, alle procedure mediche o chirurgiche consigliate. Con il tuo impegno quotidiano potrai mantenere a lungo in salute il tuo cuore, gli altri organi ed il tuo corpo.

Non interrompere mai l'assunzione di un farmaco senza l'approvazione del medico.