

VIVERE A 360 GRADI

Una guida per persone con
insufficienza cardiaca



Questa guida è stata ideata per aiutarLa a comprendere l'insufficienza cardiaca e come viene gestita. Non è destinata a essere usata per diagnosticare l'insufficienza cardiaca o sostituire il consiglio di un medico. Se ha domande o dubbi sulla Sua patologia, si rivolga al Suo medico.

 **NOVARTIS**

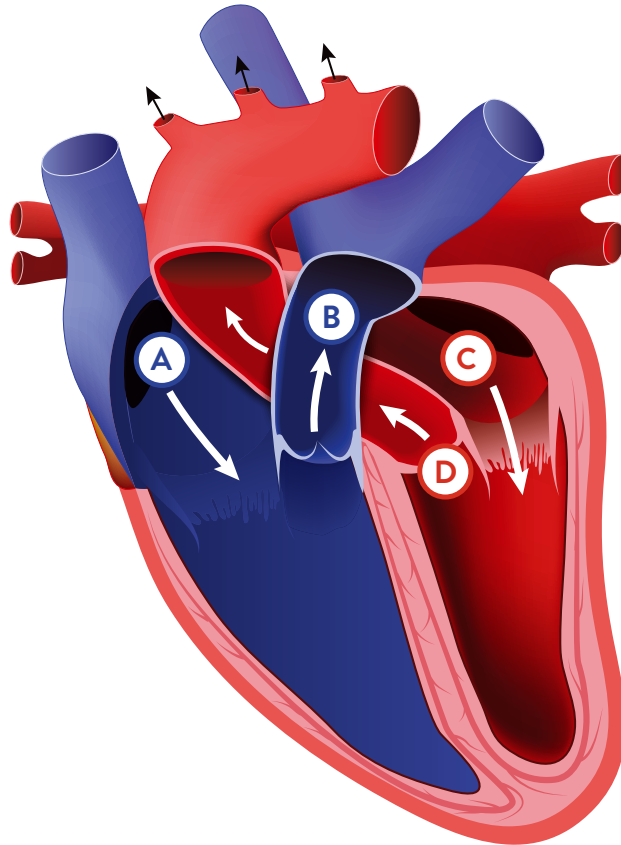


COME FUNZIONA IL CUORE

Il cuore è un muscolo con quattro camere che pompa il sangue in tutto l'organismo.

Le due camere di destra:

- A** Ricevono il sangue deossigenato dagli organi e dai tessuti
- B** Pompano il sangue deossigenato verso i polmoni per ricevere ossigeno



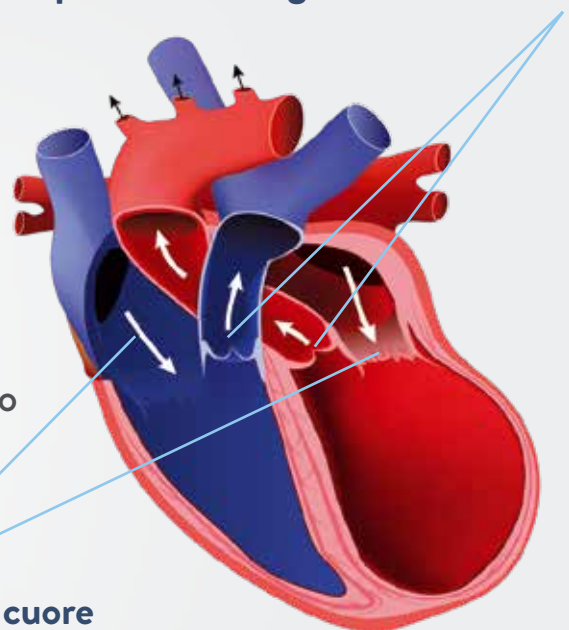
Le due camere di sinistra:

- C** Ricevono il sangue carico di ossigeno dai polmoni
- D** Inviano il sangue ossigenato in tutto l'organismo

Esempio di cuore danneggiato con insufficienza cardiaca

- Il cuore è più grande e la sua forma è alterata
- Le camere cardiache sono più deboli
- Il cuore non pompa in maniera adeguata e il sangue rimane più a lungo al suo interno
- Il battito cardiaco può essere accelerato

Viene pompato meno sangue fuori dal cuore



Viene pompato meno sangue all'interno del cuore

COMPRENDERE L'INSUFFICIENZA CARDIACA

Il termine insufficienza cardiaca può destare preoccupazione, ma non significa che il cuore non funzioni

Insufficienza cardiaca è il termine usato dai medici per definire un cuore non in grado di pompare sangue sufficiente nell'organismo o che non si riempie di sangue in maniera corretta ed è una condizione che può interessare la parte sinistra o destra del cuore. Nella maggior parte delle persone l'insufficienza cardiaca colpisce il lato sinistro del cuore ed è su questo che si concentrerà questa guida. L'insufficienza cardiaca deve essere gestita e monitorata per tutta la vita, ma esistono molte opzioni per aiutare chi ne è affetto.

Esistono due tipi di insufficienza cardiaca:

① Insufficienza cardiaca con frazione di eiezione ridotta (HFrEF)

- Il cuore è debole e non in grado di contrarsi con forza sufficiente
- Ciò significa che il cuore non riesce a pompare abbastanza sangue nell'organismo

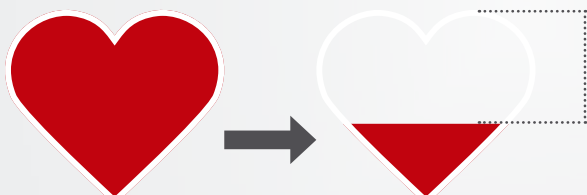
② Insufficienza cardiaca con frazione di eiezione preservata (HFpEF)

- Il cuore si contrae correttamente ma è troppo rigido
- Ciò significa che il cuore non si rilassa per riempirsi di sangue abbastanza tra le contrazioni

Che cos'è la frazione di eiezione?

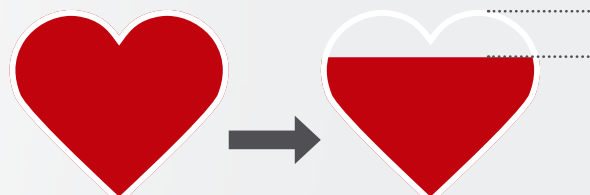
È la quantità di sangue (in percentuale) che viene spinta (espulsa) nell'organismo dal lato sinistro del cuore a ogni battito cardiaco. La frazione di eiezione è nella norma quando la quantità di sangue spinta dalle camere nell'organismo è pari o superiore al 55%.

Frazione di eiezione cardiaca nella norma



Il cuore pompa una quantità di sangue pari o superiore al 55%

Frazione di eiezione nell'insufficienza cardiaca



La quantità di sangue pompata è inferiore al 55% e pertanto nel cuore ne rimane di più

Una diagnosi di insufficienza cardiaca è possibile anche in presenza di una frazione di eiezione nella norma.

CAUSE E TRATTAMENTO DELL'INSUFFICIENZA CARDIACA

Le cause di insufficienza cardiaca includono:



Pressione arteriosa elevata (ipertensione)



Battito cardiaco irregolare (aritmia)



Malattia della membrana cardiaca (malattia del pericardio)



Diabete



Malattia polmonare grave



Difetto cardiaco congenito



Le valvole cardiache non si aprono o non si chiudono correttamente



Muscolo cardiaco indebolito a causa di infarti



Anemia, infezione grave, ipertiroidismo, ecc.



Tossine (ad es. alcol, chemioterapia, cocaina)



Muscolo cardiaco danneggiato a causa di un'infezione virale o batterica



Depositi di grasso nelle arterie (cardiopatia coronarica)

Trattamento dell'insufficienza cardiaca

Il trattamento dell'insufficienza cardiaca dipende da molti fattori, tra cui la percentuale di frazione di eiezione, altre patologie e la salute generale.

Le opzioni terapeutiche includono:

- terapia/terapie farmacologica/farmacologiche
- cardiocirurgia
- pacemaker o defibrillatore
- dispositivo di assistenza ventricolare (cuore artificiale)
- trapianto di cuore

Per mantenere sotto controllo l'insufficienza cardiaca è anche importante condurre una vita sana e attiva.



Indipendentemente dal trattamento, la cosa più importante da fare in caso di insufficienza cardiaca è seguire i consigli del medico e monitorare i sintomi.



CONOSCERE I SINTOMI

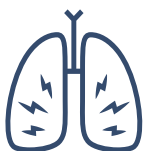
Poiché i sintomi dell'insufficienza cardiaca possono essere confusi con altre patologie, è importante comunicare tutti i sintomi al medico.

5 segni potenzialmente indicativi di insufficienza cardiaca:



1 **Bisogno di dormire appoggiati su cuscini per riuscire a respirare la notte**

Se ha difficoltà a respirare da sdraiato/a durante la notte, ciò potrebbe essere dovuto all'insufficienza cardiaca, che può causare un accumulo di liquido nei polmoni.



2 **Respiro affannoso nello svolgimento delle attività quotidiane, ad esempio salire le scale**

Se sente la necessità di riprendere fiato mentre svolge le attività quotidiane, ciò potrebbe essere dovuto all'insufficienza cardiaca, che può causare un accumulo di liquido nei polmoni.



3 **Caviglie o piedi gonfi**

L'accumulo di liquido in eccesso può causare gonfiore ai piedi o alle caviglie. Di conseguenza, le scarpe potrebbero diventare strette e scomode.



4 **Tosse persistente senza essere raffreddati (tosse secca e insistente)**

La tosse è il modo in cui l'organismo elimina il liquido accumulato nei polmoni.



5 **Dover rinunciare agli hobby e alle attività che si praticavano volentieri, come il giardinaggio, giocare con i nipoti o portare fuori il cane**

Se si sente troppo stanco/a o esausto/a per svolgere le attività quotidiane, ciò potrebbe essere dovuto all'insufficienza cardiaca, che può rendere difficile per l'organismo ottenere l'ossigeno necessario.



Se i Suoi sintomi sono gravi, o se il Suo peso aumenta di oltre 2 kg in 2 giorni, contatti il medico il prima possibile.



QUANDO È NECESSARIO RIVOLGERSI AL MEDICO?

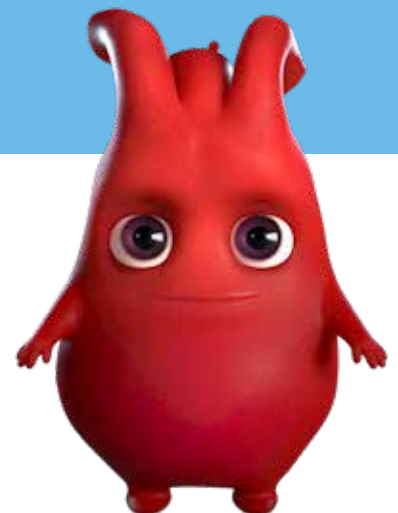
Se presenta uno dei sintomi seguenti, o se i Suoi sintomi La preoccupano, contatti il medico il prima possibile:

- Respiro affannoso di nuova insorgenza o in aumento, specialmente quando è sdraiato/a a letto
- Tosse di nuova insorgenza o in aumento, specialmente in presenza di catarro rosa o con sangue
- Gonfiore (edema) di nuova insorgenza o in aumento di caviglie, gambe o addome
- Aumento di peso di 2 kg in 2 giorni
- Frequenza cardiaca irregolare, battito cardiaco accelerato o palpitazioni
- Comparsa di vertigini o capogiri più frequenti

Quando chiamare il 000?

Se presenta uno dei sintomi seguenti o sente di doversi recare in ospedale, **chiami un'ambulanza o raggiunga il pronto soccorso dell'ospedale più vicino il prima possibile:**

- Ha dolore persistente al petto, al braccio, alla mandibola o alla schiena
- Respiro affannoso molto grave
- Battito cardiaco accelerato (palpitazioni) che persiste anche a riposo e/o associato a capogiri
- Perdita di coscienza



Per maggiori informazioni sulla vita con l'insufficienza cardiaca si rivolga al Suo medico e visiti il sito heartfailure.com.au

La Heart Foundation offre anche numerose risorse, informazioni e servizi di assistenza disponibili su heartfoundation.org.au

