

Insufficienza cardiaca cronica Chronic Heart Failure

Cos'è l'insufficienza cardiaca cronica?

L'insufficienza cardiaca cronica (definita anche scompenso cardiaco cronico) è una sindrome che si manifesta più volte nel tempo per cui il muscolo cardiaco si indebolisce e non riesce più a 'pompare' con la dovuta efficienza. Anche se si tratta di una patologia potenzialmente mortale, è possibile tenere sotto controllo i sintomi, evitare ricoveri ospedalieri superflui e condurre una vita più lunga e più sana gestendo la malattia e collaborando con il proprio team sanitario.

Sintomi dell'insufficienza cardiaca cronica

I sintomi più comuni dell'insufficienza cardiaca cronica comprendono difficoltà respiratoria, debolezza, aumento di peso e gonfiore addominale e/o a carico delle caviglie. È importante parlare al medico o all'infermiera o infermiere specializzati in insufficienza cardiaca dell'eventuale comparsa di nuovi sintomi o del peggioramento di quelli esistenti.

Come tenere sotto controllo l'insufficienza cardiaca cronica

Le tre principali azioni che potete intraprendere sono:

1. **Prendere i farmaci secondo le indicazioni del medico.** Potrebbero venirvi prescritti vari farmaci. Se ritenete che i farmaci non danno i risultati sperati o vi causano dei disturbi, oppure se desiderate delle precisazioni, parlatene al medico, all'infermiere specializzato in insufficienza cardiaca o al farmacista di fiducia.
2. **Vigilare sulla quantità di liquidi nell'organismo e tenerla sotto controllo.** Ciò comprende la routine quotidiana di pesarvi, controllare l'assunzione di liquidi, limitare il consumo di sale e prendere i farmaci (diuretici) secondo le prescrizioni del medico.
3. **Adottare alcuni cambiamenti a lungo termine dello stile di vita.** È importante non fumare, limitare le bevande a base di caffeina e gli alcolici, mangiare sano, essere fisicamente attivi e raggiungere e mantenere un peso corporeo sano.

Potreste anche poter seguire un programma specializzato che vi aiuterà a gestire la malattia ed evitare futuri ricoveri in ospedale.

Convivere con l'insufficienza cardiaca cronica può essere impegnativo ed è normale sentirsi di tanto in tanto preoccupati, tristi o 'giù di corda'. Tuttavia, se vi sentite quasi sempre tristi o abbattuti, dovrete parlarne al medico, in quanto la depressione è un disturbo trattabile che colpisce molte persone affette da insufficienza cardiaca cronica.

Voltate pagina per passare ai vostri piani d'azione (action plans) che offrono consigli sulla routine quotidiana e su quando richiedere le cure del medico.

L'opuscolo 'Living well with chronic heart failure' della Heart Foundation spiega con maggiore dovizia di particolari l'insufficienza cardiaca cronica e come tenerla sotto controllo. Offre consigli pratici su come tenere sotto controllo i sintomi e la quantità di liquidi nell'organismo e risponde ad alcune delle domande che vengono spesso poste dalle persone affette da insufficienza cardiaca cronica. Vi aiuterà a comprendere meglio la malattia e le varie terapie e può contribuire ad orientare le vostre discussioni con il vostro team sanitario. Per ottenere una copia del presente opuscolo, chiamate la Heart Foundation al numero 1300 36 27 87.

Piano d'azione per l'insufficienza cardiaca cronica (Action Plan)

N.B.: È importante formulare un piano d'azione personalizzato con il vostro team sanitario che tenga conto della gravità della vostra insufficienza cardiaca, di altri eventuali disturbi alla salute e delle vostre preferenze in materia di assistenza sanitaria.

Tutti i giorni dovete:

- Pesarvi e annotare il vostro peso.
- Limitare l'assunzione di liquidi e di sale secondo le indicazioni del medico.
- Prendete i farmaci secondo le prescrizioni del medico.
- Siate fisicamente attivi.
- Ricordate di richiedere assistenza medica in caso di necessità (vedere sotto).

Chiamate il medico o l'infermiere specializzato in insufficienza cardiaca quanto prima se:

- acquistate o perdete più di 2 chilogrammi nell'arco di 2 giorni
- accusate un peggioramento della difficoltà respiratoria a seguito delle vostre attività normali
- il vostro cuore batte molto rapidamente
- accusate capogiri intensi o svenimenti
- notate un peggioramento dell'angina pectoris
- notate un aumento del gonfiore a carico delle caviglie, delle gambe o dell'addome
- tossite intensamente – soprattutto alla notte
- in genere vi sentite più deboli o più tristi del solito.

Quando accusate un attacco di angina:

- Fermatevi subito e riposare.
- Se il solo riposo non reca sollievo con la dovuta rapidità o efficacia, prendete una dose del vostro farmaco per l'angina.
- Se l'attacco di angina non si risolve nel giro di 5 minuti, prendete un'altra dose del vostro farmaco per l'angina.
- Se l'attacco di angina non si risolve del tutto entro 10 minuti da quando si manifesta, riposando e prendendo i farmaci, **OPPURE è acuto O peggiora rapidamente, siete alle prese con una situazione d'emergenza. Chiedete l'assistenza del caso quanto prima. Telefonate al numero 000* e chiedete un'ambulanza.** Non riattaccate. Attendete i consigli del caso dal centralino del numero 000.

* Se non riuscite a chiamare lo 000 dal cellulare, provate il numero 112.

Telefonate al numero 000* e chiedete un'ambulanza se:

- accusate un'improvvisa difficoltà respiratoria
 - accusate nuovi 'svenimenti'.
- *Se non riuscite a chiamare lo 000 dal cellulare, provate il numero 112.

For more information, refer to the source of this action plan—the Heart Foundation booklet 'Living well with chronic heart failure'.

© 2008 National Heart Foundation of Australia. INF-043-C-ITA

Terms of use: This material has been developed for general information and educational purposes only. **It does not constitute medical advice.** Please consult your healthcare provider if you have, or suspect you have, a health problem. The information contained in this material has been independently researched and developed by the National Heart Foundation of Australia and is based on the available scientific evidence at the time of writing. It is not an endorsement of any organisation, product or service. Whilst care has been taken in preparing the content of this material, the National Heart Foundation of Australia and its employees cannot accept any liability, including for any loss or damage, resulting from the reliance on the content, or for its accuracy, currency and completeness. This material may be found in third parties' programs or materials (including but not limited to show bags or advertising kits). This does not imply an endorsement or recommendation by the National Heart Foundation of Australia for such third parties' organisations, products or services, including these parties' materials or information. Any use of National Heart Foundation of Australia material by another person or organisation is done so at the user's own risk. The entire contents of this material are subject to copyright protection.

