

Ipertensione arteriosa

È necessario misurare con regolarità la pressione arteriosa sin da giovani. Si parla di ipertensione quando la **pressione arteriosa sistolica** (o massima) presenta un valore uguale o superiore a **140mmHg** e/o la **pressione diastolica** (o minima) un valore uguale o superiore a **90 mmHg**. Per poter parlare di ipertensione arteriosa è però necessario che tali valori elevati si mantengano nel tempo.

Fumo

Il fumo di sigaretta è la principale causa evitabile di malattia e morte prematura nei paesi occidentali. Il tabagismo rappresenta, infatti, il maggiore fattore di rischio per i giovani e gli adulti al di sotto dei 50 anni di età.



Il fumo è un fattore di rischio per:

- tumore al polmone;
- tumori in generale;
- bronchite acuta e cronica;
- aumento degli episodi asmatici;
- infezioni respiratorie frequenti e ricorrenti;
- infarto e cardiopatie ischemiche;
- aneurisma aortico;
- impotenza;
- demenza;
- danni a bocca e denti;
- danni al feto.

CAMPAGNA PROMOSSA DA



CON IL PATROCINIO DI



CON IL SUPPORTO DI



Cerca il centro più vicino sul sito
www.iltuocuore.com



segui le iniziative su
www.facebook.com/scompensocardiaco

GIORNATE EUROPEE DELLO SCOMPENSO CARDIACO



**Il tuo CUORE
è un bene prezioso.
ASCOLTALO!**

Cos'è lo scompenso cardiaco

Il cuore ha perso la **capacità di pompare sangue in tutto il corpo** in modo adeguato alle richieste dell'organismo. Questo non significa che il cuore si è fermato o è a rischio di cessare di battere. Significa che **non pompa più sangue come dovrebbe**, cioè non si riempie adeguatamente, o non ha una forza sufficiente per svuotarsi e non riesce ad immettere sangue in tutto il corpo, così come faceva prima della malattia. Lo scompenso cardiaco è una malattia seria, molto diffusa.

Quali sono le cause?

Quando cominciano i primi sintomi si può avvertire un **senso di stanchezza/debolezza** o **difficoltà di respiro** (mancanza di fiato/respiro corto), specie dopo uno sforzo fisico. Si possono sviluppare anche accessi di tosse, mancanza di fiato durante la notte ed episodi di vertigini associati a senso di confusione. Nelle fasi più avanzate, **i sintomi peggiorano per frequenza e intensità**: si può avvertire difficoltà di respirazione anche dopo semplici attività, come vestirsi o muoversi in casa.

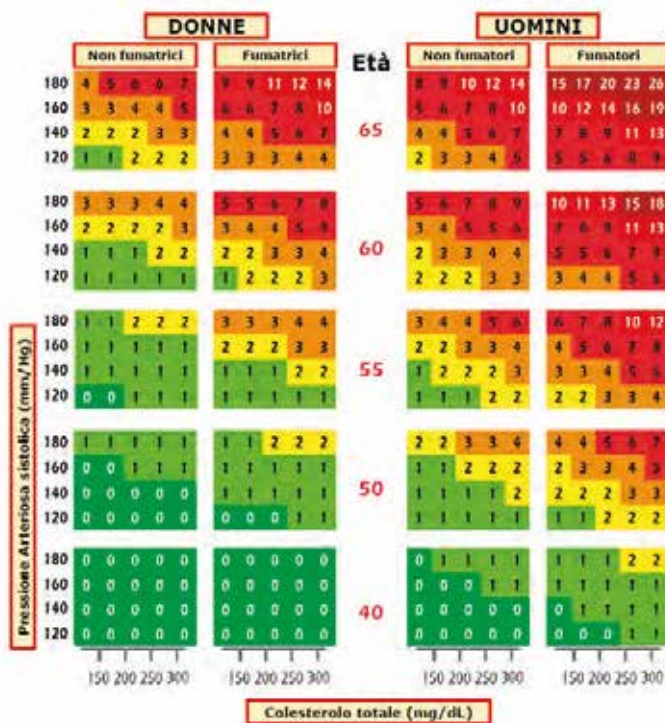
Come si manifesta?

Nei paesi occidentali sono tre le principali patologie che ne sono principalmente responsabili: **l'infarto acuto del miocardio, le miocardiopatie** (ossia patologie che colpiscono direttamente le cellule miocardiche, causandone alterazioni funzionali e strutturali) e **la miocardite**, un processo infettivo, principalmente di natura virale, che colpisce le cellule del miocardio.

Fattori di rischio importanti sono **l'ipertensione arteriosa, il diabete e stili di vita scorretti**.

Calcola il tuo rischio cardiovascolare

Come utilizzare la carta del rischio Europea



Nella tabella identifica sesso e fascia d'età. Scegli la colonna prevista in base all'abitudine tabagica. All'interno dei riquadri, incrocia la Pressione sistolica con la Colesterolemia totale. Il colore della cella dà un'indicazione del livello di rischio.

Fai una sana scelta di vita:

Attività fisica

La **pratica regolare di attività fisica** protegge il cuore a tutte le età. Gli studi scientifici dimostrano che la scarsa attività fisica è implicata nell'insorgenza delle più frequenti malattie cardiocircolatorie.



Alimentazione corretta

È cruciale una dieta sana, povera di **grassi animali** e **ricca di fibre vegetali**. Un'alimentazione scorretta determina **ipercolesterolemia** e **sovrappeso** che possono determinare molte malattie cardiovascolari.

È consigliata una **dieta iposodica**, cioè a basso contenuto di sale perché l'eccesso trattiene liquidi e peggiora i sintomi, a basso contenuto di colesterolo e di zuccheri. Inoltre, si consiglia di evitare la frittura degli alimenti prediligendo la **cottura a vapore** e la **bollitura**.

