

## **ABITUDINI DI VITA “SALVA CUORE”**

Per prevenire il rischio di ricadute, occorre avere uno stile di vita rispettoso della salute ed evitare comportamenti che possono danneggiare il cuore:

### **1. NO al fumo:**

Non fumare ed evitare il “*fumo passivo*”; il fumo facilita la formazione di placche e trombi nelle arterie.

### **2. Regolare attività fisica:**

L'attività fisica che fa bene al cuore è semplice ed alla portata di tutti: camminare a passo svelto in pianura per almeno 30-40 minuti per 3-4 giorni alla settimana.

### **3. Sana e corretta alimentazione:**

La “*dieta mediterranea*” si è dimostrata particolarmente utile a prevenire l'infarto in quanto ricca di frutta, verdura, pesce, e povera di grassi animali.

### **4. NO agli stress:**

Ci sono situazioni di stress che non dipendono da noi, altre che possono essere evitate; ritagliarsi momenti di riposo e ogni tanto “*staccare la spina*”.

Se il lavoro richiede sforzi fisici o turni pesanti, consultare il proprio medico per valutare eventuali opportuni cambiamenti.

### **5. Quando e come prendere le medicine?**

Le medicine prescritte devono essere assunte in base alle indicazioni di dosaggio e di orario prescritte dal cardiologo e dal medico di base.

## **Può accadere un secondo infarto?**

Prevenire un secondo infarto è possibile praticando abitudini di vita “salva cuore” e assumendo con regolarità le medicine prescritte; tuttavia non si può escludere completamente la possibilità che un attacco di cuore si ripeta.

### **Riconoscere i sintomi:**

L'infarto in genere si manifesta all'improvviso, con sintomi spesso violenti. Nella maggior parte dei casi il dolore è al centro del petto, è molto forte, assomiglia ad una oppressione, a qualcosa che stringe e si può estendere a tutto il torace, al collo o verso le braccia, lo stomaco, la schiena. Spesso questo dolore si accompagna ad un malessere intenso, sudorazione fredda, respiro affannato, nausea vomito, stato di agitazione ed a volte sensazione di svenimento.

### **Cosa fare in caso di sintomi:**

La cosa da fare se i sintomi sono presenti da più di 10 minuti è

**CHIAMARE IL 112**

**Non recarsi in pronto soccorso con mezzo proprio, anche se guidato da un parente o un amico, non aspettare un familiare.**

**NON PERDERE TEMPO**

Aggiornamento: ottobre 2019

## **PRENDITI CURA DEL TUO CUORE**

**Consigli per riprendere una vita normale dopo un infarto**



**Unità Operativa  
di Cardiologia**

### **Contatti:**

#### **Ospedale di Busto Arsizio**

Cardiologia reparto 0331.699587

Cardiologia segreteria 0331.699590

#### **Ospedale di Gallarate**

Cardiologia reparto 0331.751421

Cardiologia segreteria 0331.751418

#### **Ospedale di Saronno**

Cardiologia ambulatorio 02.9613421  
(giovedì dalle ore 15.00 alle ore 16.00)

Sistema Socio Sanitario



## DOPO L'OSPEDALE

Questa pubblicazione ha lo scopo di fornire alle persone che hanno avuto un infarto alcune informazioni utili a riprendere la vita di ogni giorno con serenità e consapevolezza.

Viene consegnata al momento della dimissione dall'ospedale, quando la persona che ha avuto un attacco di cuore è forse ancora un po' stordita e incerta sul che fare e sul come condurre la propria vita al ritorno a casa.

In questo opuscolo illustriamo quali comportamenti adottare per prevenire ricadute: dopo un infarto, infatti, si può tornare normalmente alla propria vita, al proprio lavoro, ai propri interessi, adottando stili di vita sani ed evitando comportamenti rischiosi per la salute. Questo opuscolo rappresenta solo uno strumento informativo: centrale, nel processo di cura, rimane il rapporto con gli operatori sanitari, lo specialista cardiologo e il medico di medicina generale.

A loro ci si può rivolgere con la fiducia di trovare interlocutori competenti, disponibili e rispettosi.

*"L'uomo è dove è il suo cuore,  
non dove è il suo corpo"*  
Gandhi

Al ritorno a casa la persona che ha avuto un infarto riprende gradualmente la sua vita "normale", secondo i suggerimenti ricevuti dal cardiologo dell'ospedale e dal proprio medico di famiglia.

### **Ma cosa è successo? Cos'è l'infarto?**

Il cuore è un muscolo che ha funzione di "pompare" il sangue nelle arterie per portare ossigeno e nutrimento a tutti i tessuti del nostro organismo. Anche il cuore ha bisogno di ricevere ossigeno e nutrimento.

Le arterie che portano il sangue al cuore sono le coronarie che, come le altre arterie, possono ammalarsi di aterosclerosi, una malattia frequente con formazione di placche sulle pareti interne dell'arteria. A volte queste placche rimangono stabili, altre volte si possono rompere provocando la formazione di un coagulo il "trombo" che, in pochi minuti, può ostruire completamente l'arteria.

La zona del cuore che non viene più "nutrita" dalla coronaria ostruita, se non viene riaperta in fretta, va incontro ad un danno e si ha una "necrosi" o "infarto".

### **Prevenire le ricadute:**

Due sono le indicazioni fondamentali per prevenire le ricadute:

- 1) adottare abitudini di vita "salva cuore"
- 2) seguire con scrupolo la terapia farmacologica prescritta rispettando gli orari, i dosaggi e le modalità di assunzione delle medicine.

## DOMANDE FREQUENTI

### **Posso riprendere a lavorare?**

I tempi della ripresa del lavoro devono essere concordati con il medico di famiglia o con il cardiologo e dipenderanno dalle dimensioni dell'infarto e dal tipo di lavoro svolto.

### **Posso riprendere un'attività fisico-sportiva?**

E' possibile riprendere gradualmente un'attività fisica regolare, dopo essersi consultati con il medico o cardiologo in molti casi si può riprendere **anche un'attività** sportiva non agonistica evitando quelle che richiedono sforzi o scatti improvvisi.

### **Posso guidare la macchina?**

Si può riprendere gradualmente a guidare, nelle prime settimane è consigliabile evitare viaggi lunghi ed evitare le ore più calde o trafficate.

### **Posso viaggiare o prendere l'aereo?**

Cercare di programmare viaggi in condizioni confortevoli, ricordare di portare i farmaci, la lettera di dimissioni e l'ultimo elettrocardiogramma. Prima di intraprendere un lungo viaggio in aereo consultare il medico.

### **Posso andare in montagna?**

Fino a 1500 metri di altitudine non ci sono problemi, controllare la pressione arteriosa perché potrebbe alzarsi.

### **Posso andare al mare?**

Non ci sono controindicazioni, evitare le lunghe esposizioni al sole, le ore più calde e curare l'idratazione.

### **Posso riprendere l'attività sessuale?**

Non ci sono problemi a riprendere l'attività sessuale con gradualità e buon senso.

**PER QUALSIASI DUBBIO E' MEGLIO  
CONSULTARE IL MEDICO.**