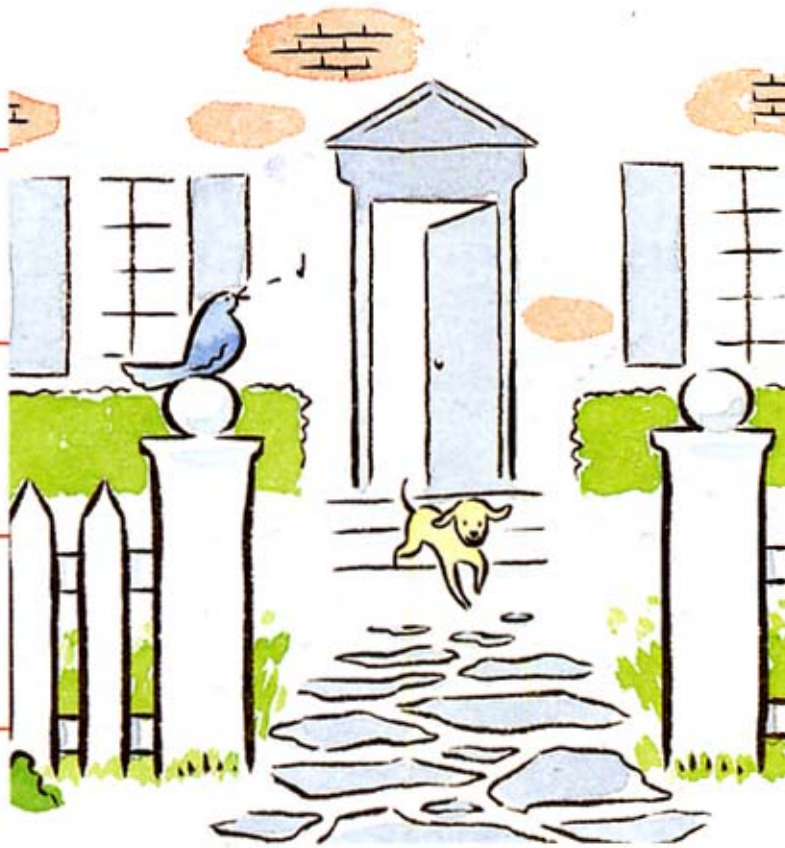


Bentornato a casa



LAVORIAMO INSIEME PER DIFENDERE IL TUO CUORE



Introduzione

Anche se stai lasciando l'Ospedale, ricordati che non sei solo.

Da questo momento e nei prossimi mesi, questo programma fornirà a te ed ai tuoi familiari una serie di informazioni preziose che sono state raccolte grazie alla collaborazione di persone che sanno bene ciò che tu stai vivendo.

Il primo passo

La lettura di questo opuscolo sarà il primo passo verso uno stile di vita più sano.

“Primi giorni a casa”

Questa sezione ti darà tutte le informazioni necessarie per il tuo ritorno a casa. Essa include le raccomandazioni e le linee guida sulle diverse abitudini di vita e i consigli su quando è necessario chiamare il medico; inoltre ti fornirà informazioni utili sulla cura di ferite ed incisioni (se hai avuto un intervento di angioplastica, aterectomia, ecc. oppure se sei stato sottoposto a chirurgia a cuore aperto).

“Nuovo stile di vita”

Questa sezione offre un importante programma salutistico che potrai seguire per tutta la vita, che ti riguarda in prima persona a prescindere da quali siano le tue attuali condizioni cardiache o dai trattamenti ricevuti. Fornisce le raccomandazioni per la dieta, peso, esercizio fisico e molte altre cose.

“Domande e risposte”

Questa sezione offre risposte complete agli interrogativi più frequenti dei pazienti cardiopatici.

Primi giorni a casa

Ora che la tua degenza ospedaliera è finita, è iniziata la tua guarigione. È molto importante capire bene alcuni argomenti immediati, affinché possa minimizzare le tue preoccupazioni e facilitare una guarigione adeguata.

Attività normale

È un fatto normale sentirsi stanchi o deboli al ritorno dall'ospedale. A mano a mano che riguadagni forza, fissa obiettivi realistici che possano essere raggiungibili. Inizia distribuendo queste attività nell'arco dell'intera giornata ed aumentale gradualmente.

Le attività giornaliere più elementari, come salire le scale, possono essere riprese nell'arco delle prime due settimane, a meno che non siano state vietate dal medico. Dovresti evitare di sollevare, spingere o tirare oggetti particolarmente pesanti (oltre 10 kg circa) fino a che il medico non ti dica che puoi riprendere queste attività. Inoltre il medico ti consiglierà quando è il momento più adatto per riprendere a lavorare, guidare la macchina e svolgere attività più pesanti.



Dieta

È probabile che dopo il ritorno a casa tu possa avere meno appetito, ciononostante è importante che tu continui a mangiare. Potresti avere bisogno di pasti meno abbondanti ma più frequenti. Ed è importante, naturalmente, scegliere sempre alimenti sani. Tutto ciò che dovresti mangiare (e non) è descritto in modo dettagliato nella sezione relativa alla dieta, intitolata "NUOVO STILE DI VITA".

Sesso

Riprendere l'attività sessuale può rappresentare una fonte di stress sia per i pazienti che per i loro partner. È importante che tu parli apertamente dei tuoi sentimenti ed emozioni con le persone che ami. L'attività sessuale può essere ripresa dopo breve tempo dal momento delle dimissioni. L'energia impiegata durante un rapporto sessuale è pari all'energia necessaria per salire una o due rampe di scale oppure per percorrere con andatura svelta circa un chilometro. Se sai di non poter compiere queste attività senza stancarti o avere il fiato corto, parlane con il medico prima di riprendere l'attività sessuale.

L'ansia e alcuni farmaci possono avere effetti sul desiderio e sulla prestazione sessuale. Se sei preoccupato o hai dei quesiti a tal proposito, discutine con il medico.

Farmaci

I farmaci sono necessari come parte integrante del tuo programma terapeutico globale. Se il medico ti ha prescritto dei medicinali, è importante prenderli proprio secondo la prescrizione. Se non lo fai, potresti mettere a rischio la tua salute.

Ricorda queste indicazioni importanti sui medicinali

- È molto importante che tu conosca i nomi (o tenga una lista) di tutti i medicinali prescritti, i rispettivi dosaggi, le indicazioni e la posologia.
- Alla dimissione ti viene consegnato un chiaro e semplice schema promemoria; seguilo con regolarità.
- Se dimentichi di prendere una dose, non prendere mai due dosi insieme *per rimetterti al passo*. Continua semplicemente lo schema normale.
- Non interrompere o cambiare mai medicinali prima di avere consultato il medico.
- Prima di prendere qualsiasi prodotto da banco consulta il medico per sapere se esso può alterare gli effetti dei medicinali che stai prendendo. Questa raccomandazione è valida anche per i medicinali più comuni, come gli antinfluenzali e gli analgesici.
- Porta sempre un quantitativo supplementare dei tuoi farmaci ogni volta che viaggi. Se decidi di prendere l'aereo, tieni i medicinali in un bagaglio a mano. Non metterli nei bagagli da spedire perché potrebbero andare perduti o arrivare in ritardo.
- Se hai qualsiasi domanda sui medicinali, parlane con il medico.



Cura delle ferite

Questa sezione è rivolta a coloro i quali hanno subito un intervento (angioplastica, aterectomia, ecc.)

Il sito della ferita all'inguine è molto facile da curare:

1. puoi fare la doccia o il bagno come al solito
2. puoi tenere pulita ed asciutta la zona quando non sei nella vasca da bagno o sotto la doccia
3. non è necessario l'impiego di bendaggi
4. non usare creme, lozioni o balsami sul sito della ferita

I segni di infezione al sito della ferita includono:

- Rossore
- Sensazione di calore
- Drenaggio
- Rigonfiamento

Se noti questi segni di infezione oppure hai qualsiasi domanda, contatta il tuo medico.

Cura delle incisioni

Questa sezione è rivolta a coloro i quali hanno subito un intervento chirurgico quale by-pass aortocoronarico (CABG).

Molti pazienti non sanno bene come curare l'area dell'incisione chirurgica. Le incisioni al torace ed alle gambe (nel caso di innesti della vena safena) possono essere state suturate con speciali punti interni oppure con punti esterni tradizionali.

Se le incisioni sono in via di guarigione ed appaiono asciutte, nelle prime tre settimane è possibile fare una doccia veloce (sino a 10 minuti) oppure un bagno rapido. Un eccesso di umidità può causare una decomposizione troppo rapida dei punti.

Puoi lavare l'area dell'incisione con sapone neutro ed acqua, ma non strofinare l'incisione con uno strofinaccio sino a quando le escara non sono scomparse e la pelle è guarita. Evita l'uso di acqua troppo calda o fredda.

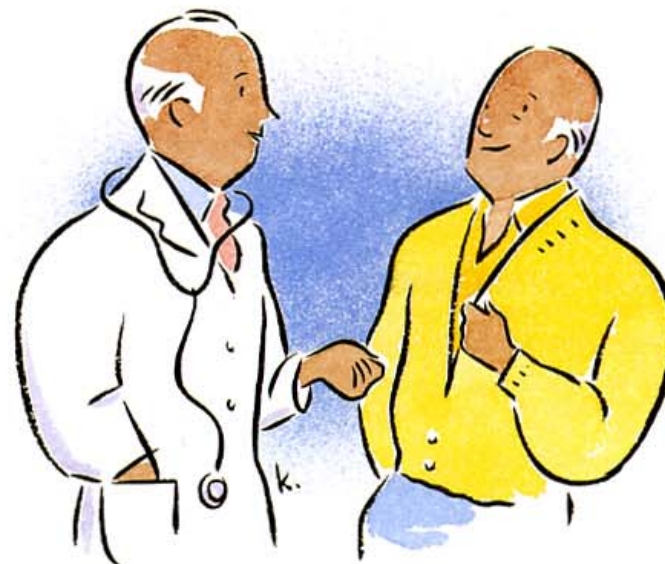
Unguenti, balsami o bendaggi non sono necessari né raccomandati. Impiega solamente ciò che viene raccomandato dal tuo medico. È normale avere prurito, "tensione" e/o intorpidimento sulla linea dell'incisione. Ma stai attento ad eventuali segni di infezione, come:

- aumento di drenaggio o di liquido che trasuda dalla linea di incisione
- aumento dell'apertura dell'incisione
- aumento del dolore nell'area dell'incisione
- rossore o gonfiore intorno all'incisione
- calore intorno alla linea dell'incisione
- aumento della temperatura corporea (più di 38° C)

Se noti questi segni di infezione oppure hai qualsiasi domanda, contatta il tuo medico.

Tu e il tuo medico: una squadra per la vita

Anche se sei fuori dall'ospedale, sappi che hai ancora bisogno di periodiche visite mediche di controllo per garantire che il tuo cuore continui a lavorare in modo efficiente. Il tuo medico utilizzerà le informazioni raccolte nel corso delle visite precedenti per valutare i progressi della terapia. Non dimenticare la data dell'appuntamento successivo.



Se fra una visita medica e l'altra noti uno qualsiasi dei seguenti sintomi, contatta immediatamente il tuo medico:

- Dolore crescente e persistente al torace.
- Costrizione al torace, con sudorazione, anche se di 5-10 minuti.
- Gonfiore a caviglie, mani, piedi, gambe o addome.
- Aumento del peso rapido ed inspiegato.
- Respiro corto (specialmente se a riposo).
- Battito cardiaco veloce o irregolare.
- Capogiro o vertigini.
- Svenimenti.
- Forte sensazione di stanchezza, specialmente durante l'attività fisica.

Se hai dolori al torace, preparati a rispondere alle seguenti domande quando contatti il tuo medico:

- Quando è iniziato il dolore?
- Hai avuto sintomi simili in precedenza?
- Dove è localizzato esattamente?
- È iniziato con uno sforzo?
- Il dolore è intermittente o continuo?
- Hai preso la nitroglicerina prima di telefonare?

Nuovo stile di vita

È essenziale ricordare che la tua salute dipende più da te che da qualsiasi altra persona. Puoi essere in grado di vivere una vita più sana cambiando, se necessario, il tuo stile di vita. Di seguito troverai alcune raccomandazioni da seguire durante la tua guarigione ed oltre.

Dieta

1. Scegli alimenti con basso contenuto di colesterolo e grassi

Il colesterolo è una sostanza grassa creata dal corpo e presente anche in alcuni cibi. Il colesterolo è il principale costituente dei depositi di grassi presenti nelle arterie coronarie durante il processo di sviluppo di una malattia coronarica. Maggiori sono i livelli di colesterolo nel sangue, maggiore è la possibilità di sviluppo e progressione rapida di questa malattia. Se hai avuto un infarto o una angina, dovresti essere particolarmente attento ai tuoi livelli di colesterolo.

Come ridurre i livelli di colesterolo e dei grassi:

- Limita i cibi con contenuto elevato di colesterolo. Questi cibi comprendono le carni rosse, il latte intero ed i derivati, il tuorlo d'uovo ed il burro.
- Riduci la quantità di grassi nella dieta. Evita cibi con contenuto elevato di grassi saturi, come la carne, il burro, il gelato, il latte intero, l'olio di cocco e di palma.
- Leggi le etichette sulle confezioni dei prodotti per rilevare il contenuto di grassi. Un compratore attento è molto probabilmente un compratore sano.



2. Riduci l'apporto di sale nella tua dieta

Molte persone mangiano molto più sale di quanto necessario. Un apporto elevato di sale può essere causa di ritenzione di liquidi e di ipertensione. Per ridurre il sale dovresti:

Ridurre l'uso di sale da tavola e da condimento. Al posto del sale, prova ad usare le combinazioni di erbe aromatiche e spezie.

Usa meno cibi conservati. Il sale non viene utilizzato solo per aggiungere sapore ai cibi, ma anche come conservante. Come regola generale, più i cibi sono sottoposti a trattamento di conservazione, più risulta elevato il loro contenuto di sale. I cibi confezionati, come le zuppe istantanee ed in scatola, le carni in scatola e le cene surgelate sono tutti esempi di cibi conservati.

Scegli gli spuntini o gli snack con saggezza. La maggior parte degli spuntini, come le patatine, i tarallucci ed i cracker sono cibi confezionati, salati ed altamente trattati, a meno che non si tratti di prodotti speciali con basso contenuto di sale.

3. Riduci gli zuccheri raffinati

Mangiare troppi zuccheri e dolciumi può portare ad un aumento del peso. Scegli cibi che apportano un valore nutritivo alla tua dieta. Essi possono essere scelti fra i maggiori gruppi di alimenti, quali farine e cereali, frutta e verdure, pollame e pesce.



4. Mangia una maggiore quantità di alimenti ricchi di amido e fibre

Gli alimenti contenenti amido, conosciuti anche come carboidrati, sono una sorgente eccellente di sostanze energetiche e di nutrienti. L'amido è presente in grande quantità nel gruppo dei cereali e quindi nelle farine.

Alcuni cibi quali le farine integrali, la crusca, la frutta ed i vegetali sono ricchi di fibre. Una dieta ricca di fibre aiuta a regolare le funzioni intestinali ed a ridurre i livelli di colesterolo plasmatico.

Vietato fumare

Se fumi, dovresti smettere.

Il fumo è direttamente correlato ad un rischio aumentato di insulto cardiaco e relative complicazioni perché:

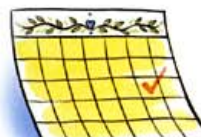
- aumenta l'accumulo di materiale lipidico nelle arterie del tuo cuore;
- limita la quantità di ossigeno trasportata nel sangue;
- determina una costrizione dei vasi sanguigni (o un restringimento) e pertanto costringe il cuore ad un aumento del lavoro.

Inoltre il fumo rappresenta un pericolo per i polmoni poiché contribuisce allo sviluppo di enfisema, aumenta le possibilità di sviluppare infezioni polmonari e può aumentare il rischio di cancro ai polmoni.

Il fumo è una tossico-dipendenza ed un'abitudine. Alcune persone sono in grado di smettere di fumare da sole. Altre hanno bisogno di un programma specifico di supporto o di farmaci che le aiutino a smettere.

Alcune informazioni utili per aiutarti a smettere di fumare:

- Fai una lista di tutte le ragioni per cui vuoi smettere di fumare.
- Fissa una data per smettere e se fallisci, riprova.
- Osserva le situazioni in cui fumi e rompi quei legami.
- Scegli un amico che ti aiuti a smettere.



Peso

L'obesità viene definita come condizione di estremo sovrappeso. L'obesità costringe il cuore ad un aumento del lavoro. Inoltre contribuisce ad un aumento della pressione arteriosa, dei livelli di colesterolo plasmatico ed al diabete. Se sei sovrappeso, è importante che ti scrolli di dosso quei chili in più.

Ti potranno chiedere di pesarti tutti i giorni e registrare il tuo peso, specialmente se hai avuto un'insufficienza cardiaca congestizia oppure un intervento cardiocirurgico. Usa la stessa bilancia pesapersona tutti i giorni alla stessa ora, per verificare il peso. Registra ogni aumento di peso rapido o inspiegato. Se decidi di variare il peso, sii certo di poterlo mantenere costante. Per avere maggiori informazioni su una dieta sana, chiedi al medico di segnalarti un dietologo.

Notizie utili per perdere peso:

- Diminuisci i grassi nella dieta scegliendo spuntini sani e ipocalorici, come frutta fresca e verdure fresche.
- Attento alle porzioni.
- Stabilisci obiettivi realistici e raggiungibili. Dimagrire dovrebbe essere un processo graduale, non dovresti perdere più di mezzo chilo/un chilo alla settimana.



Esercizio fisico

Il cuore è un muscolo. Analogamente ai muscoli delle braccia e delle gambe, esso ha bisogno di un esercizio regolare che lo renda forte e lo faccia lavorare al meglio. I benefici di un programma regolare di esercizi fisici comprendono effetti positivi sui livelli di colesterolo, sul peso e sulla gestione dello stress. Inoltre l'attività fisica rappresenta un buon metodo per mantenere il livello di energia e resistenza fisica per le attività giornaliere. Se hai avuto un infarto, alla dimissione, potrà essere programmato un ciclo di riabilitazione fisica.



Notizie utili per un'attività fisica salutare:

L'attività fisica deve essere:

- **Regolare**, ovvero almeno tre volte alla settimana.
- **Aerobica**, ovvero deve coinvolgere il gruppo dei muscoli degli arti inferiori (grandi muscoli) ed essere ripetitiva (come la marcia, la bicicletta, l'aerobica acquatica).
- **Salutare**, ovvero prima di iniziare un programma di ginnastica, chiedi al tuo medico che tipo e quantità di esercizio sia adatto per te.

Stress

È dimostrato che lo stress non controllato o la collera sono associati ad un aumento dei rischi di malattia coronarica. Se ti senti sempre teso e sotto pressione, allora è arrivato il momento di cambiare la gestione del tuo tempo e di guarire dallo stress.

- Gestisci il tuo tempo in prima persona.
- Stabilisci obiettivi realistici e realmente raggiungibili nell'arco della tua giornata.
- Trova il tempo giusto per rilassarti tutti i giorni.
- Usa una tecnica di rilassamento (respirazione profonda, rilassamento muscolare).
- Prendi i farmaci secondo le istruzioni del medico.
- Programma le visite mediche in modo regolare.
- Tieni gli altri problemi di salute sotto controllo (come ipertensione e diabete); essi sono fattori di rischio cardiaco.



Domande e risposte

Una volta dimesso dall'ospedale hai probabilmente molte domande da porre. Quelle che seguono sono alcune delle domande più frequenti (con relative risposte). È probabile che alcune di quelle elencate ti siano già venute in mente.

D Quando posso uscire e avere rapporti sociali (ad esempio, andare al ristorante o al cinema)?

R I tempi di guarigione sono diversi per ciascuno di noi. Puoi uscire quando ti senti a tuo agio. Solitamente sono necessarie una o due settimane, ma anche di più. Le prime uscite dovrebbero avere una durata limitata, in particolar modo se ti senti stanco.

D Quando posso tornare a lavorare?

R Questo tempo può variare in base alla causa del tuo ricovero ospedaliero. Dovresti parlarne con il medico in occasione del primo controllo programmato.

D Se sono stato ricoverato per un'insufficienza cardiaca congestizia, devo seguire una dieta speciale?

R Sì, dovresti seguire una dieta iposodica (basso contenuto di sale). Non aggiungere sale nei cibi durante i pasti ed evita i prodotti salati.

D Tutti i dolori al torace dovrebbero essere presi sul serio?

R Se accusi dolori che assomigliano ai dolori al torace provati in passato, che non regrediscono con la trinitrina, o che si ripresentano più volte in una giornata, devi chiamare il medico. Se si tratta di dolori non intensi, non accompagnati da sudorazione, che variano con la posizione, puoi consultare il medico con più calma.

Se hai subito un intervento come l'angioplastica, l'aterectomia, ecc. queste domande sono per te:

D Quali sono le possibilità che l'ostruzione alle coronarie si verifichi di nuovo?

R In media, si ripresenta circa un terzo delle ostruzioni ai danni delle coronarie. Questo evento viene definito stenosi recidiva. Solitamente ciò avviene entro i primi sei mesi. Se hai avuto eventi di stenosi recidiva nel passato, le possibilità che possa verificarsi nuovamente potrebbero essere maggiori. Tutto questo dipende dal trattamento ricevuto e dai risultati. Spesso le recidive possono essere trattate con successo, ma a volte si rende necessario un intervento di by-pass aortocoronarico.

D Cosa dovrei fare se la mia ferita iniziasse a sanguinare?

R Sdraiati. Esercita una pressione decisa e diretta con un panno sull'apertura per 20 minuti senza alzarti, poi chiama il tuo medico o cardiologo. Se la ferita continua a sanguinare, vai al Pronto Soccorso.

Se hai avuto un intervento a cuore aperto, queste domande sono per te:

D Posso prendere il sole dopo l'intervento chirurgico?

R Un'esposizione prolungata ai raggi solari è controindicata per tutti. Durante la fase di guarigione, la linea di incisione è sensibile ai raggi solari e può facilmente essere esposta a scottature. È permessa una esposizione limitata purché la zona dell'incisione sia adeguatamente protetta.

D I fili del pacemaker sistemato nello sterno durante l'intervento chirurgico verranno attivati dai metal detector in aeroporto?

R I fili del pacemaker non dovrebbero attivare alcun allarme ai controlli doganali in aeroporto.

D Quando stavo in ospedale dormivo con la testa in alto. Dovrei continuare a fare così anche a casa?

R Può essere più comodo dormire con la testa in alto, perché ciò potrebbe evitare i possibili dolori muscolari e nella zona dell'incisione, associati alla nuova posizione assunta.

D L'incisione alla gamba mi fa più male di quella al torace. È normale? (in caso di by-pass coronarico),

R È comune avere più dolore alle gambe rispetto all'area di incisione al torace. Le passeggiate e la ripresa dell'attività giornaliera, oltre che il tempo, aiuteranno a diminuire il dolore e la rigidità alle gambe.

D Dovrei preoccuparmi di possibili infezioni, se ho avuto una chirurgia delle valvole?

R Sì, poiché hai subito un intervento alle valvole, ora è ancora più importante proteggere la valvola cardiaca da possibili infezioni o ulteriori lesioni. Tutto questo significa che dovrai trattare le infezioni con estrema prontezza. Inoltre prima di effettuare qualsiasi test invasivo, cura odontoiatrica o intervento chirurgico, dovrai probabilmente seguire una terapia antibiotica. Avverti sempre il tuo medico o dentista dell'intervento subito prima di effettuare qualsiasi procedura di questo tipo.

D Perché mi sento così stanco?

R È comune sentirsi molto stanchi dopo un intervento a cuore aperto, perché, probabilmente, quando sei stato dimesso dall'ospedale, il numero dei globuli rossi era inferiore al normale. Ci vorranno sino a sei settimane affinché i valori ritornino nella norma. Inoltre alcuni farmaci contribuiscono a farti sentire stanco.



Ti senti triste

È comune che i pazienti cardiopatici si sentano tristi dopo un ricovero ospedaliero. Questo potrebbe essere dovuto al fatto che essi non sanno bene che cosa li aspetti e inoltre, una volta tornati a casa, possono sentirsi affaticati ad eseguire compiti anche semplici. Queste sono reazioni normali che scompariranno gradualmente dopo le prime settimane, una volta ripresa l'attività normale.

Ecco alcuni modi per aiutarti a superare la sensazione di tristezza:

- Non stare in pigiama! Vestiti tutti i giorni.
- Esci di casa e passeggia tutti i giorni, questo ti aiuterà ad allentare la tensione, a migliorare la tua resistenza e ti darà grande soddisfazione mano a mano che fai progressi.
- Riprendi a praticare i tuoi hobby e attività sociali che ti divertono. Alcuni esempi degli hobby che puoi praticare sono la pittura, la fotografia, il lavoro a maglia, il gioco delle carte ed i puzzle. Oppure esci e vai a cena fuori, vai al cinema oppure vai a vedere un evento sportivo.
- Condividi le tue sensazioni ed i tuoi stati d'animo con il tuo coniuge o partner o con un amico.
- Fai sempre una bella dormita durante la notte. Se ti senti stanco, riposati o vai a letto presto. Il tuo fisico ha bisogno di molto riposo, agli inizi. Senza riposo, potresti sentirti stanco o irritabile.



Ora che stai tornando a casa

La migliore cura per il tuo cuore dipende da te. Seguendo linee guida sugli stili di vita intelligenti ed imparando di più sulla tua condizione cardiaca, avrai già fatto molta strada verso un grande traguardo: guadagnare anni di vita più sani.

CARD-1097110-0000-ZCR-PE-09/2015

Le indicazioni contenute in questa pubblicazione non devono essere valutate in sostituzione di cura professionale medica. E' necessario, pertanto, consultare il medico prima di intraprendere qualsiasi cambiamento dello stile di vita.