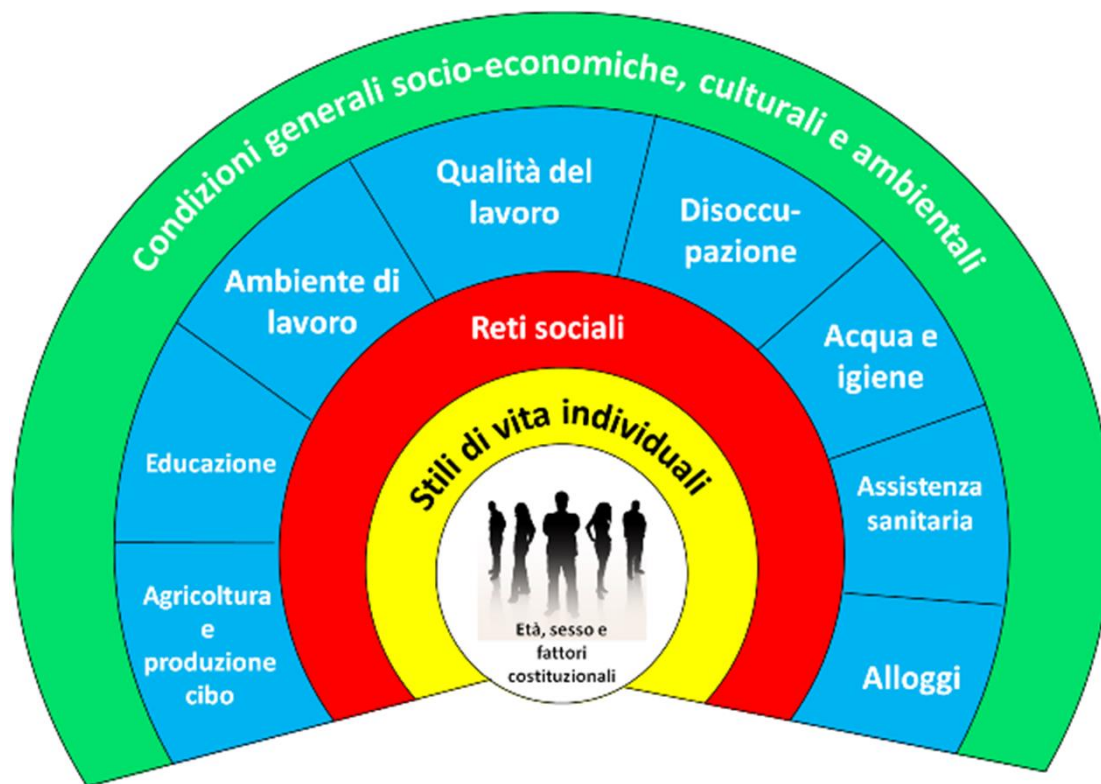


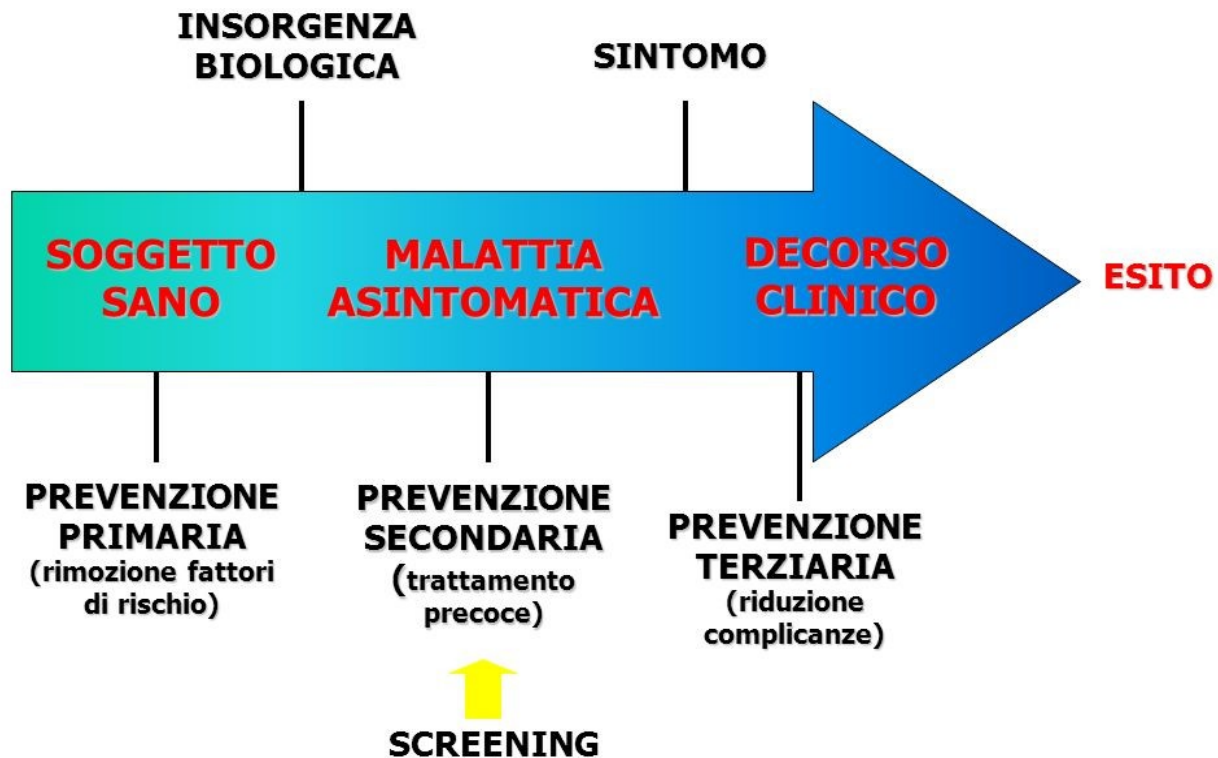
LA PREVENZIONE DELL' INFARTO E DELL' ICTUS



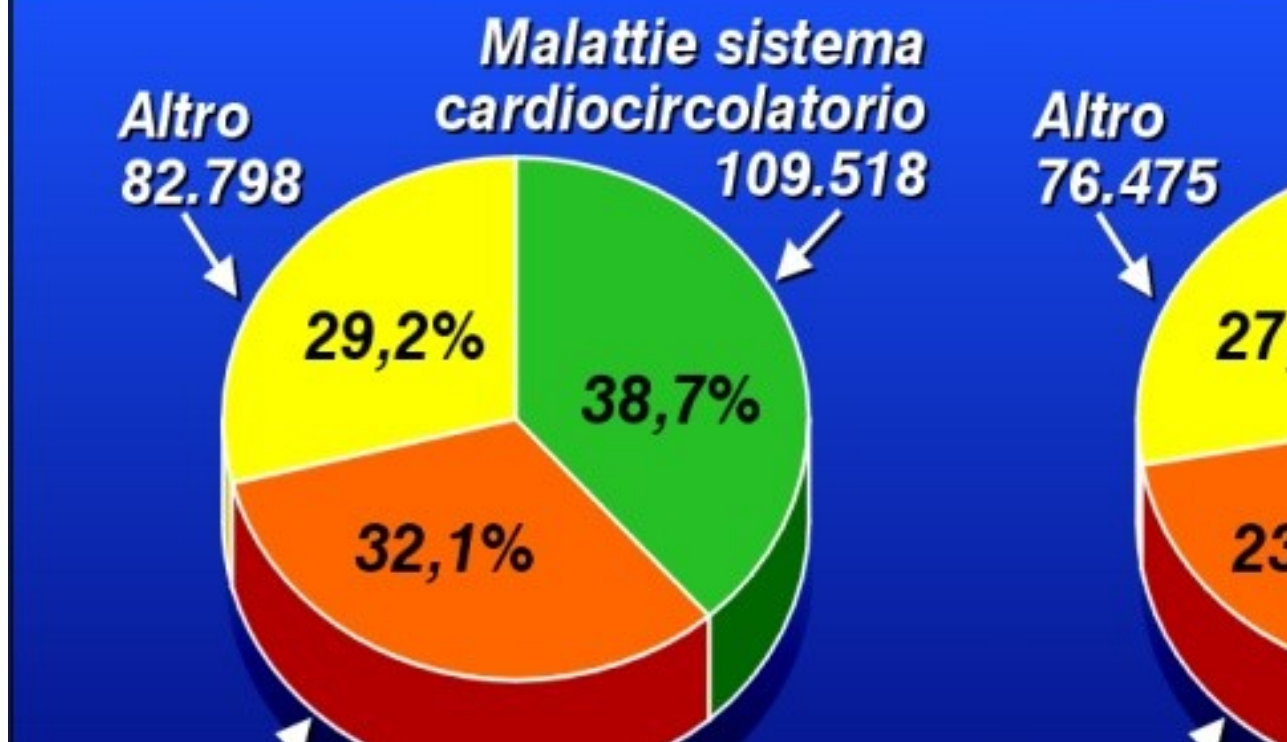
DETERMINANTI DELLA SALUTE (OMS)



STORIA NATURALE DELLA MALATTIA

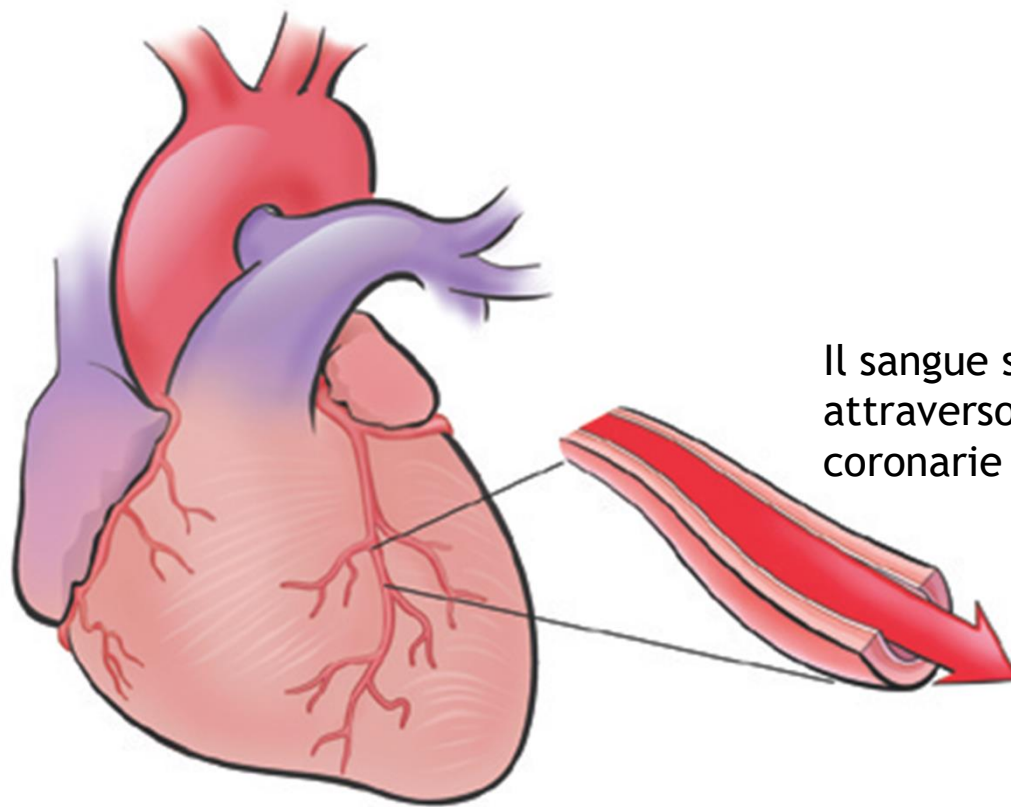


Principali cause di morte



L'INFARTO CARDIACO

La arterie coronarie portano nutrimento al cuore



Il sangue scorre liberamente
attraverso le arterie
coronarie sane

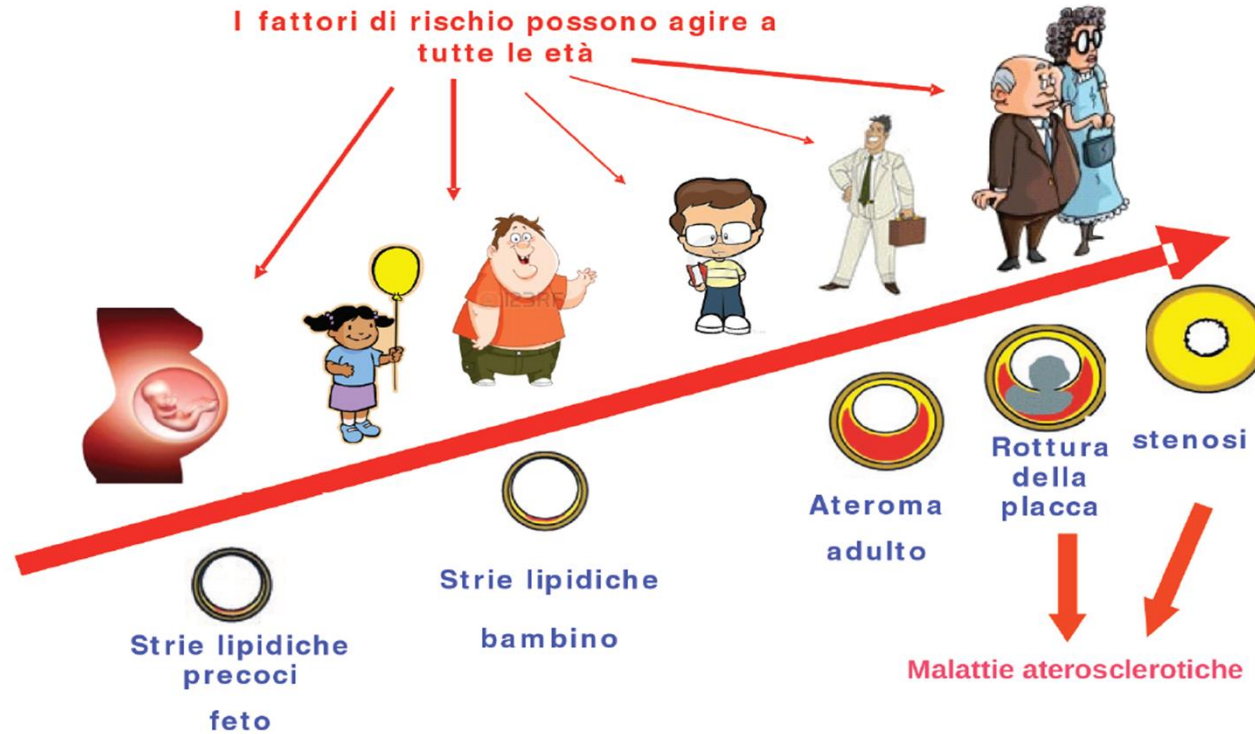
LIVELLI DELL'ATEROSCLEROSI



ATEROSCLEROSI DAL BAMBINO ALL'ADULTO

da: FASEB J (2002);16: 1348-1360 (modificata)

I fattori di rischio possono agire a tutte le età



Strie lipidiche precoci feto

Strie lipidiche bambino

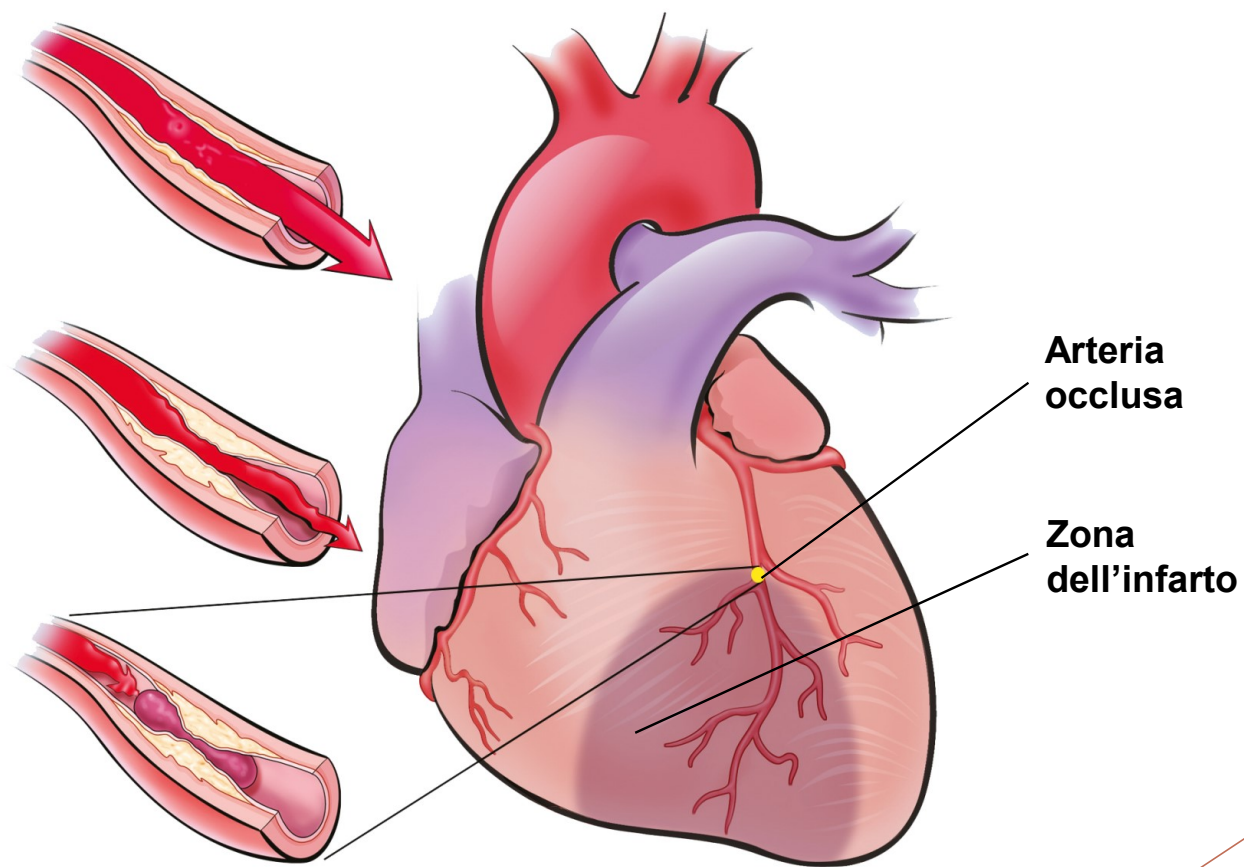
Ateroma adulto

Rottura della placca

stenosi

Malattie aterosclerotiche

Un'arteria coronaria occlusa causa l'infarto



DOLORE CARDIACO



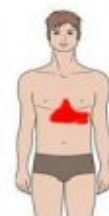
Zona superiore del torace



Collo, mascella, petto e zona retrosternale



Spalla sinistra, petto e zona retrosternale



Appena sotto allo sterno, fino quasi sotto il braccio sinistro



Zona epigastrica con interessamento di braccio, collo e mascella



Collo e mascella



Spalla sinistra e zone interne delle braccia



Zona intrascapolare

I fattori di rischio

❖ Colesterolo elevato



❖ Fumo



❖ Diabete



❖ Pressione arteriosa elevata



❖ Sovrappeso



❖ Stress



❖ Familiarità

❖ Et 

❖ Sesso

Come il colesterolo viaggia nel sangue

L'organismo si procura il colesterolo in due modi:

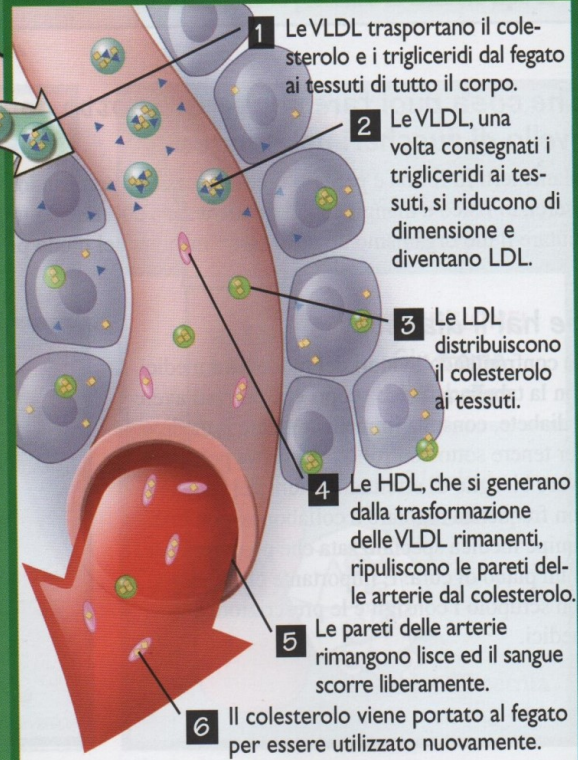
parte del colesterolo entra nell'organismo con il cibo attraverso i grassi

e parte del colesterolo è prodotto dal fegato.

Dopo i pasti i chilomicroni trasportano i grassi digeriti e il colesterolo dal piccolo intestino al fegato.

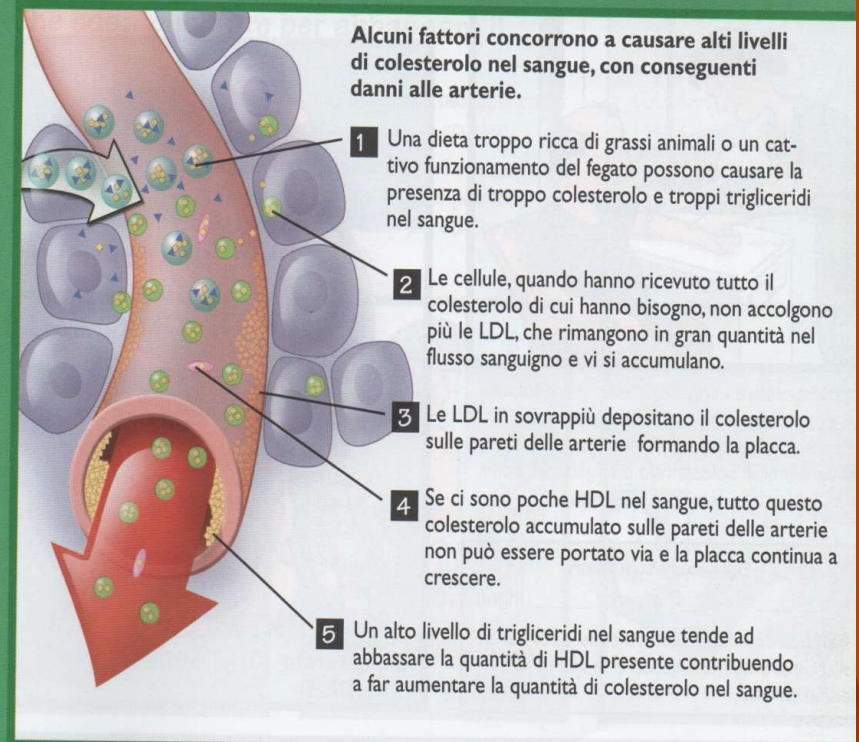
▲ Trigliceridi
■ Colesterolo

Dal fegato a tutto il corpo e ritorno



Quando nel sangue c'è troppo colesterolo

Alcuni fattori concorrono a causare alti livelli di colesterolo nel sangue, con conseguenti danni alle arterie.



Gli effetti del fumo sull'organismo

Testa e collo

- Aumento del rischio di ictus
- Alito cattivo, riduzione di gusto e olfatto
- Aumento del rischio di secrezioni oculari
- Problemi dentari, cancro alla bocca e alla laringe o all'esofago
- Rughe

Polmoni

- Respiro corto
- Aumento del rischio di infezioni
- Bronchite cronica
- Alto rischio di cancro ai polmoni, enfisema e BPCO (Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva)
- Netta riduzione della capacità respiratoria

Cuore

- Battito cardiaco accelerato
- Aumento della pressione sanguigna
- Pericolo di malattia delle arterie coronariche e di infarto

Stomaco

- Bruciore e acidità di stomaco
- Rischio di ulcera e cancro allo stomaco

Apparato urinario

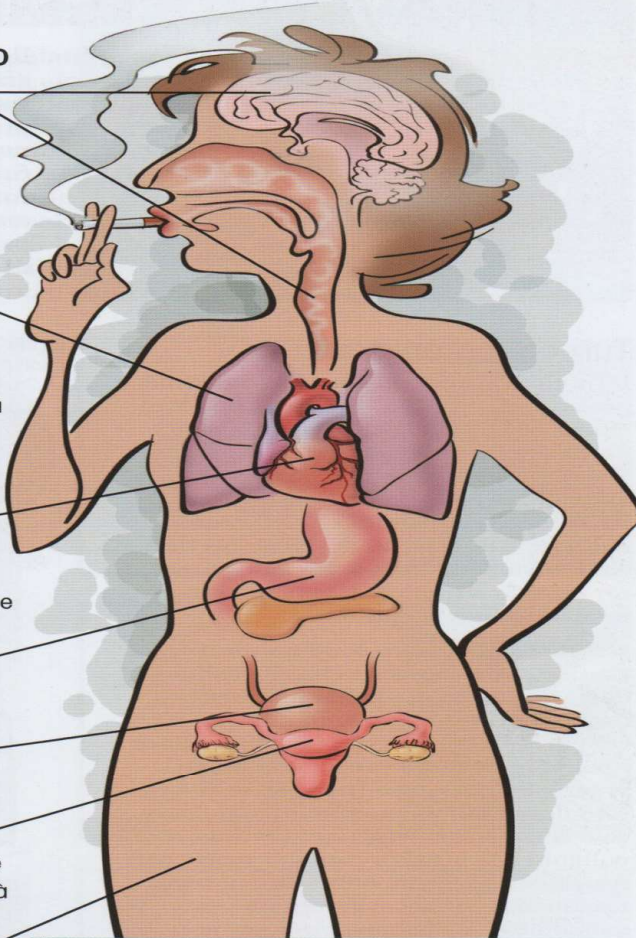
- Pericolo di cancro alla vescica
- Riduzione dell'attività renale

Organi riproduttivi

- Aumento del rischio del cancro alla cervice
- Riduzione degli spermatozoi e della fecondità
- Danni al feto in gravidanza

Vasi sanguigni periferici

- Malattia delle arterie periferiche che può portare all'amputazione degli arti, in particolare piedi e gambe.
- Rallentamento nella guarigione delle ferite delle estremità.



Per chi soffre di altre malattie

Se hai il **diabete di tipo 2** e fumi, hai una probabilità molto maggiore di sviluppare la nefropatia diabetica o una malattia coronarica rispetto a chi non fuma. Se soffri di **asma**, il fumo può causare crisi più frequenti e forme d'asma più gravi.



SMETTERE DI FUMARE I BENEFICI



si registra un
abbassamento della
frequenza cardiaca,
che tenderà a
normalizzarsi

**20
MIN**

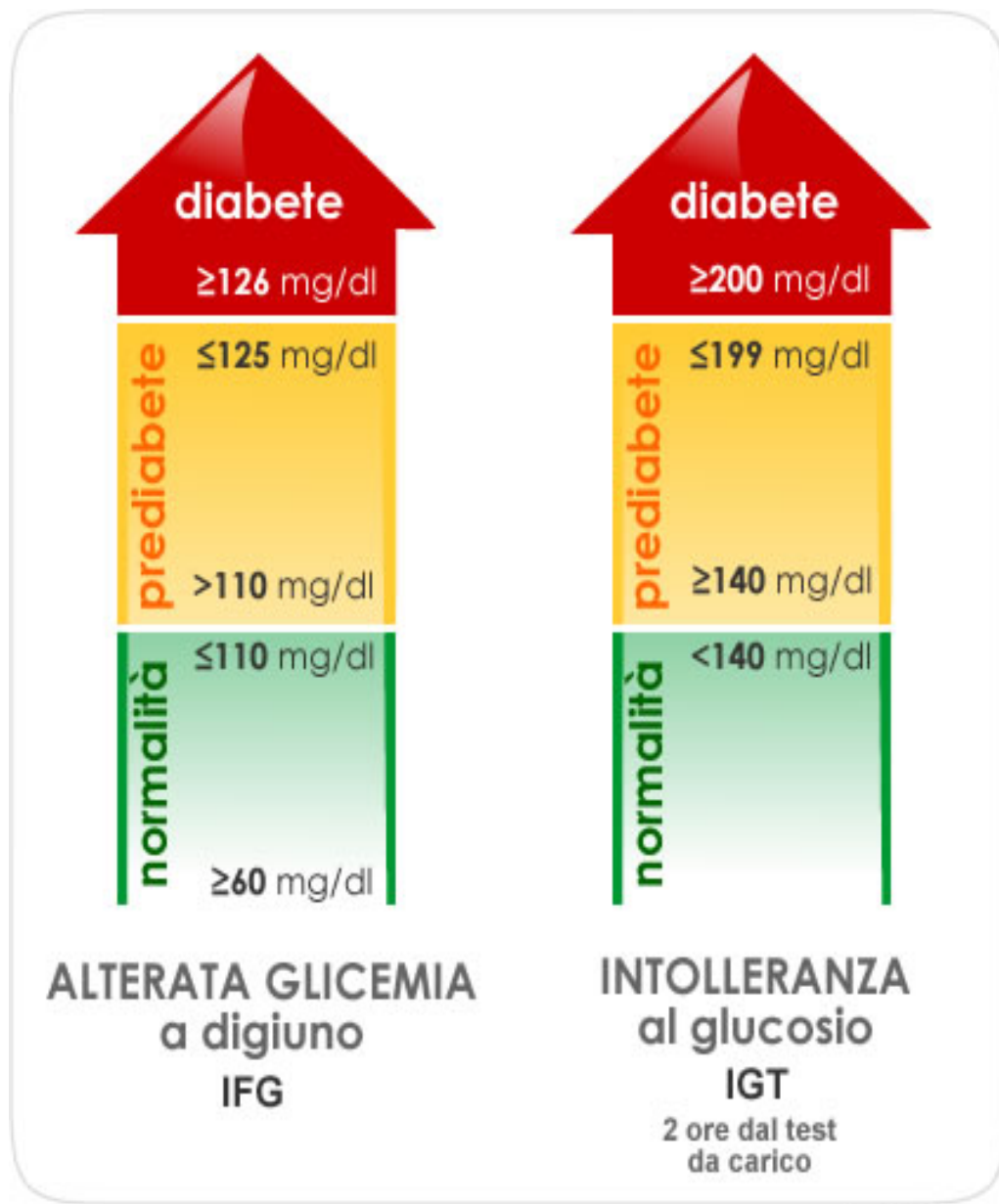
**12
ORE**



si recuperano le capacità
di gusto e olfatto e
migliora la capacità
polmonare

**2-3
GIORNI**

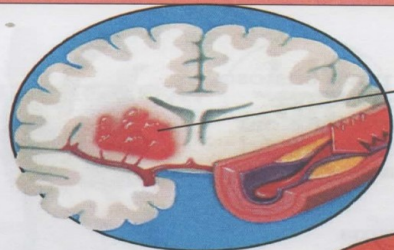
**1-9
MESI**



IPERTENSIONE ARTERIOSA

...portare a gravi problemi di salute e anche alla morte.

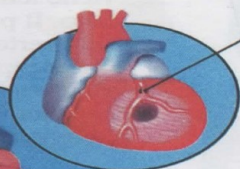
Quando il killer silenzioso entra in azione



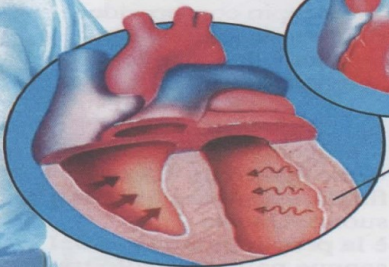
L'ictus cerebrale si verifica quando le arterie del cervello sono ostruite. In questo caso il tessuto cerebrale, rimasto senza ossigeno e nutrimento, muore e l'individuo perde le funzioni controllate da quella parte di cervello. L'ictus si verifica anche quando un'eccessiva pressione determina la rottura di vasi cerebrali.



La cecità o una vista ridotta si verifica quando il tessuto dell'occhio viene danneggiato dalla rottura o dall'ostruzione dei minuscoli vasi sanguigni che si trovano nel retro dell'occhio.



L'infarto cardiaco si verifica quando le arterie del muscolo cardiaco si ostruiscono. In questo caso una parte del cuore, rimasta senza nutrimento, muore ed il cuore pompa con meno efficacia.



L'insufficienza cardiaca si verifica quando il cuore, nel tentativo di far fluire il sangue in tutto il corpo, è costretto a pompare con troppa forza, per troppo tempo. Come un elastico troppo usato, il muscolo cardiaco perde a poco a poco elasticità ed il cuore si ingrossa.



L'insufficienza renale si verifica quando minuscoli vasi renali si ostruiscono. In tal caso i reni si restringono, diventano irregolari e non riescono più a depurare l'organismo che si intossica. Problemi renali e pressione alta si verificano anche quando le arterie renali si restringono ed il flusso sanguigno si riduce.

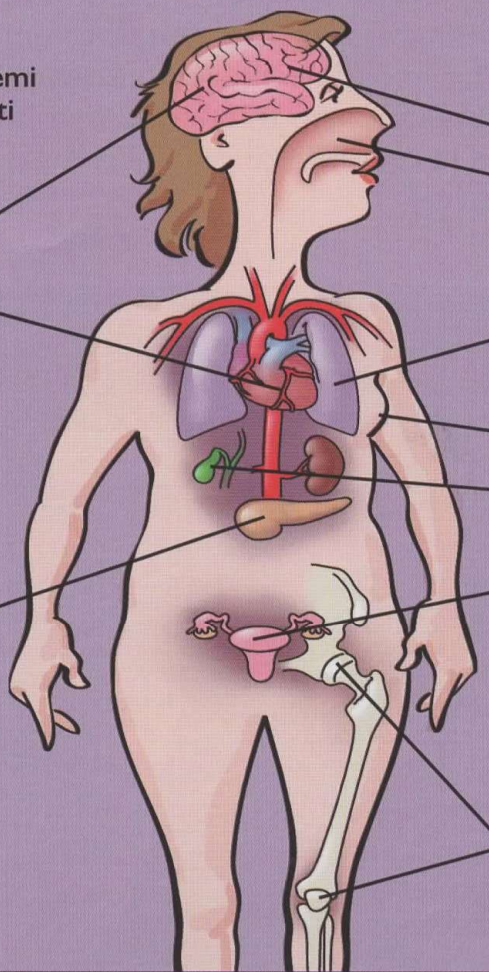
Categoria	Normale	Normale alta	Iperensione
Sistolica o Massima	Al di sotto di 130	130-139	140 o maggiore
Diastolica o Minima	Al di sotto di 85	85-89	90 o maggiore

Gli effetti del peso eccessivo

Il sovrappeso può causare problemi di salute molto seri, primo fra tutti una malattia cardiovascolare, ma anche tanti altri disturbi. Infatti:

fa alzare la pressione del sangue, il livello del colesterolo LDL e dei trigliceridi, e diminuire il livello del colesterolo buono HDL: tutti fattori che possono aumentare la probabilità di infarto, ictus e danni alle arterie periferiche;

induce il diabete che aggrava tutti gli altri fattori di rischio cardiovascolare presenti, facendo aumentare di molto il pericolo di un attacco cardiaco.



Favorisce:

Depressione

Difficoltà respiratorie nel sonno (ad esempio favorisce il russare)

Mancanza di fiato

Certi tipi di tumori

Calcoli biliari

Infertilità

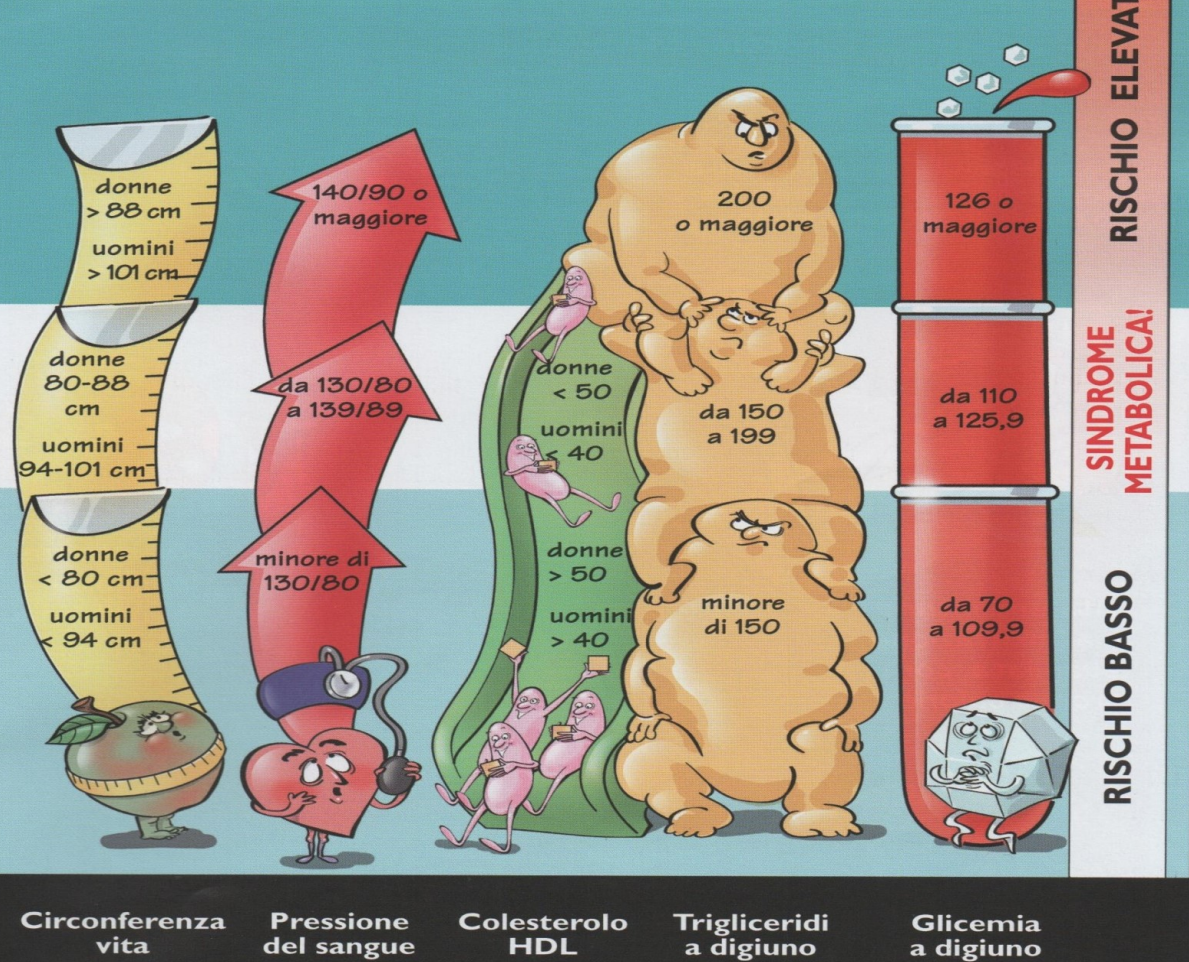
Malattia degenerativa delle articolazioni e dolori articolari

Controlla i valori dei fattori di rischio

Alcuni fattori della Sindrome Metabolica sono pericolosi quando il loro valore aumenta, altri quando diminuisce.

Tieni presente che se anche i valori di tutti questi fattori si trovano fuori dalla zona di rischio elevato, basta che tre di essi siano nella zona della Sindrome Metabolica (parte bianca del grafico) per far aumentare considerevolmente il pericolo di una malattia cardiovascolare.

< : "minore di" > : "maggiore di"

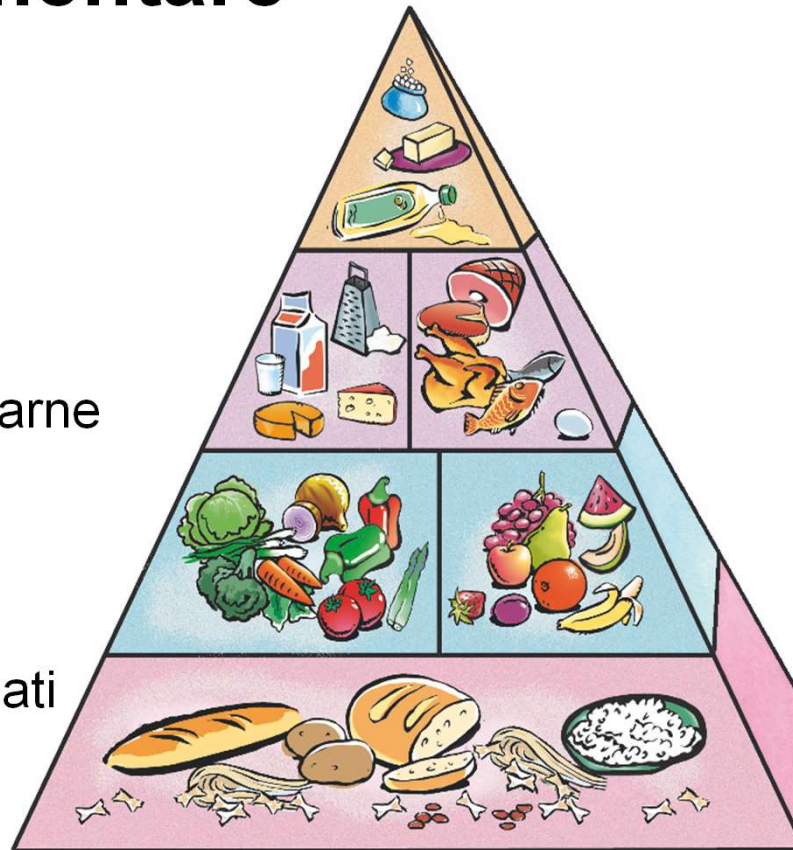


Consigli

- ❖ Fai attività fisica tutti i giorni
- ❖ Mangia in modo sano
- ❖ Impara a controllare lo stress
- ❖ Smetti di fumare
- ❖ Assumi i farmaci in modo sicuro

La Piramide Alimentare

- ❖ Riduci i grassi animali e lo zucchero
- ❖ Mangia una quantità moderata di latticini e di carne
- ❖ Mangia molte verdure e molta frutta
- ❖ Mangia molti cereali raffinati o integrali e legumi



L'ICTUS

- ❖ Si verifica un ictus quando un'arteria, che porta sangue al cervello, viene ostruita o si rompe.

I sintomi dell' ictus

- ❖ Debolezza o incapacità di controllare un lato del corpo
- ❖ Perdita della simmetria del volto (bocca storta)
- ❖ Perdita della sensibilità o della capacità di muovere un braccio o una gamba
- ❖ Incapacità o difficoltà nel parlare (parole farfugliate)
- ❖ Confusione e difficoltà a capire gli altri
- ❖ Perdita od offuscamento della vista, soprattutto da un occhio
- ❖ Mal di testa molto violento

Fattori di rischio

- ❖ Pressione alta



- ❖ Colesterolo elevato

- ❖ Diabete



- ❖ Fibrillazione atriale

- ❖ Malattia cardiovascolari

- ❖ Iperomocisteinemia

- ❖ Fumo



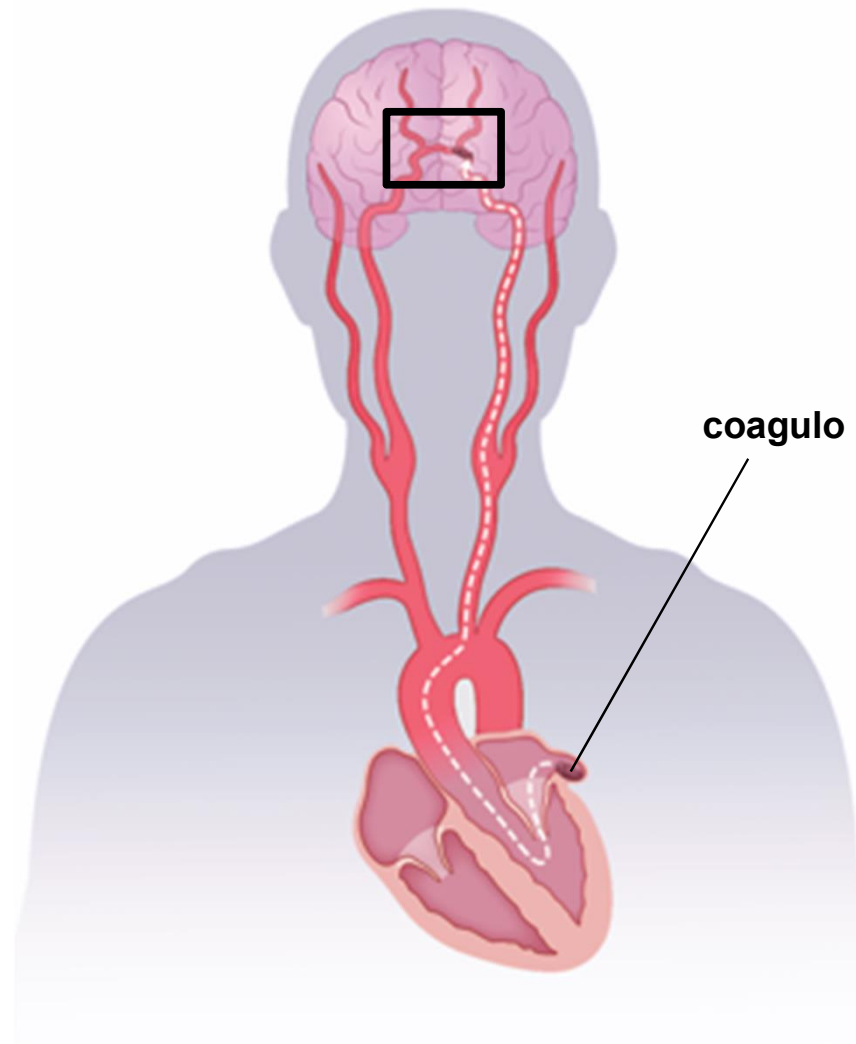
- ❖ Alcol/Usò di droghe

- ❖ Vita sedentaria

- ❖ Errata alimentazione

La fibrillazione atriale e l'ictus

- ❖ La fibrillazione atriale può causare la formazione di un coagulo nel cuore.
- ❖ Se il coagulo viaggiando nel sangue, raggiunge e ostruisce un'arteria del cervello, si verifica un ictus.



In Caso di ictus fa' **PRESTO !!!** Chiama il **112 !!!**

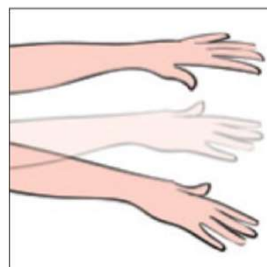
PARLA?

Riesce a ripetere alcune frasi? Le parole sono farfugliate o strascicate?



RESTA IN EQUILIBRIO?

Riesce ad estendere tutte e due le braccia per 10 secondi ad occhi chiusi? Le braccia si muovono insieme? Sono alla stessa altezza?



SORRIDE?

Riesce a sorridere e scoprire i denti? La bocca e la faccia si muovono in modo simmetrico?



TEMPO

Chiama subito il **112** per portare la persona colpita all'ospedale il più in fretta possibile!



Stili di vita sani

