

ALCUNI CONSIGLI UTILI PER CONVIVERE CON LO SCOMPENSO CARDIACO

Alimentazione:

Un'alimentazione corretta ed equilibrata è fondamentale per stare bene. Ecco alcuni consigli utili:

- evitate cibi troppo grassi e preferite piuttosto alimenti che contengono fibre e carboidrati (pane, pasta, cereali, riso, patate);
- diminuite il consumo di grassi saturi, sostituendoli con quelli poli- o monoinsaturi; i saturi sono presenti ad esempio nel burro, i monoinsaturi nell'olio d'oliva, i poliinsaturi nell'olio di semi di girasole;
- cucinate con poco sale e non aggiungetene dopo la cottura;
- consumate molta frutta a verdura (l'ideale sarebbero 5 porzioni al giorno).

Attività fisica

Non dovete abbandonare l'attività fisica. Abituatevi a camminare almeno mezz'ora al giorno e, se desiderate praticare uno sport, parlatene prima con il medico per stabilire se è consigliabile o meno e quale potrebbe essere quello più adatto a voi.

Controllo del peso corporeo

Il vostro medico vi indicherà se sarà necessario ridurre il peso, obiettivo che è sempre possibile raggiungere, contrariamente a ciò che si pensa. Vi sentirete molto meglio, vivrete più a lungo e, in alcuni casi, potreste anche avere meno bisogno di ricorrere ai farmaci.

Farmaci

I farmaci servono a farvi sentire meglio e a garantirvi un futuro migliore. Devono essere presi con regolarità, rispettando tempi e quantità indicate dal medico. In caso di dubbi, di qualsiasi genere, non esitate a chiedere al vostro medico. Se i farmaci vi causano qualche disturbo, non date ascolto ai suggerimenti di amici o parenti, ma parlatene subito con il medico, anche per telefono, senza interrompere di vostra iniziativa la cura. Si troverà una soluzione che minimizzi i disagi e, contemporaneamente, tuteli la vostra salute.

Fumo

Il fumo è uno dei principali fattori di rischio per molte gravi malattie. Se fumate, dovete smettere. Ci sono molti modi per abbandonare questo "vizio" e parlarne con il vostro medico vi aiuterà a trovare la strada giusta per riuscire a farlo.

Vaccinazioni

Le malattie infettive possono influire sulla funzionalità del vostro cuore. Sarà bene, quindi, vaccinarsi ogni anno contro l'influenza stagionale e comunque seguire le indicazioni del vostro medico.

Viaggi e vacanze

Le cure, di regola, vanno proseguite anche in vacanza, perciò ricordatevi di portare anche in viaggio i vostri farmaci abituali. Se andrete in posti caldi, o anche se starete in casa d'estate, chiedete al medico se dovrete modificare l'uso dei farmaci e seguite, quindi, le sue indicazioni. I voli aerei o i soggiorni in montagna, solo in casi molto particolari, possono causare problemi, ma se avete dubbi chiedete sempre al medico.

Quando contattare il medico

Dovete sempre e subito contattare il medico se:

- vi manca il respiro o vi sentite stanchi per attività che prima svolgevate senza alcun problema;
- vi manca il respiro o vi viene tosse secca quando vi coricate;
- il peso aumenta nel giro di pochi giorni;
- le gambe o i piedi si gonfiano;
- compare febbre;
- vi sembra che il cuore batta in modo irregolare o più velocemente del solito.



SIMG Società Italiana
di Medicina Generale