



AZIENDA OSPEDALIERA
UNIVERSITARIA INTEGRATA
VERONA



LO SCOMPENSO CARDIACO NELL'ANZIANO

INFORMAZIONI PER IL PAZIENTE E PER CHI LO ASSISTE

a cura di

G.I.S.C.A.

Gruppo Interdisciplinare per lo Scompenso Cardiaco nell'Anziano

U.O.C. Geriatria B

U.O.C. Cardiologia

U.O.C. Nefrologia

U.O.C. Psichiatria 1 ULSS 9

U.O.C. Direzione Medica Servizio Dietetico

SCOMPENSO CARDIACO

➤ CHE COS'È?

Se il suo familiare o la persona che assiste è affetto da SCOMPENSO CARDIACO, questo significa che il cuore non è più in grado di pompare adeguatamente il sangue agli altri organi del corpo che quindi svolgono male le loro funzioni. Questo è il motivo per cui si manifestano sia sintomi cardiaci che sintomi 'non cardiaci' e cioè che originano da altri organi.



➤ COME SI RICONOSCE?

Lo scompenso cardiaco può provocare numerosi disturbi che possono variare da persona a persona. In generale, comunque, possono presentarsi:

- accumulo di **liquidi** in alcuni distretti dell'organismo
 - le gambe tendono a gonfiarsi, prima al livello delle caviglie, poi sempre più su;
 - gonfiore all'addome con conseguente sensazione di distensione addominale e inappetenza;
 - accumulo di liquidi nei polmoni con tosse e difficoltà di respiro;
 - l'accumulo di liquidi porta anche ad un aumento di peso;
- **difficoltà respiratoria** o mancanza di respiro (dispnea) dapprima per sforzi medio-intensi, poi sempre più lievi; nei casi più avanzati può comparire anche sensazione di affanno a riposo o durante la notte, con risveglio accompagnato da fame d'aria e difficoltà a rimanere sdraiati (ortopnea)
- il ridotto apporto di sangue nell'organismo può provocare senso di **affaticamento** e stanchezza, **capogiri**, **tachicardia**
- non di rado lo scompenso cardiaco ha un impatto anche psicologico provocando in chi ne soffre **depressione** e **ansia**.

➤ SEGNALI D'ALLARME



● DIFFICOLTÀ DI RESPIRAZIONE

Manca il respiro durante il cammino? Manca il respiro durante lo svolgimento di attività abitudinali? Manca il respiro a riposo? Ha bisogno di dormire con più cuscini rispetto al solito?



● AUMENTO RAPIDO DI PESO

Si è verificato un aumento di peso di 1-1,5 kg in 2-3 giorni?



● GONFIORE ALLE GAMBE

I piedi, le caviglie o le gambe si sono improvvisamente gonfiati o sono più gonfi del solito? Ha il segno del calzino sulle caviglie o sente le scarpe strette?



● ALTERAZIONE DELLA DIURESI

Urina meno del solito di giorno, ma sente la necessità di alzarsi più volte durante la notte per urinare?



● STANCHEZZA

Si affatica più del solito? L' affaticamento inizia ad influenzare le attività quotidiane?



● SVENIMENTI o VERTIGINI

Si è verificato uno svenimento? Ha avvertito un senso di mancamento o vertigine? È successo alzandosi bruscamente?



● DOLORE TORACICO

Ha avvertito dolore al torace, che descriverebbe come un senso di peso? È avvenuto mentre stava facendo uno sforzo tanto da costringerla a fermarsi o a riposo?



● CARDIOPLAMO

Ha avvertito sensazione di battito cardiaco accelerato o irregolare?

➤ SUGGERIMENTI

Di seguito alcuni consigli che potrebbero essere utili per monitorare una persona affetta da scompenso cardiaco.

TENERE D'OCCHIO	SUGGERIMENTI	COSA FARE
Rapido aumento di peso Può derivare da un accumulo di liquidi nel corpo e quindi rilevare un peggioramento dello scompenso cardiaco.	Pesarsi ogni giorno alla stessa ora. Fare attenzione alla quantità di liquidi assunti durante la giornata.	Contattare il medico se si verifica un aumento di 1-1,5 Kg in 2-3 giorni.
Gonfiore alle gambe e caviglie La ritenzione di liquidi può manifestarsi a livello di gambe, caviglie e piedi. Un segno tipico è l'impronta del calzino sulla caviglia.	Fare attenzione al "segno del calzino".	Contattare il medico se il gonfiore peggiora al punto da lasciare il 'segno del calzino' o se premendo rimane l'impronta del dito.
Respiro Si avverte difficoltà di respirazione quando l'accumulo di liquidi si verifica nei polmoni. Una riduzione delle normali attività quotidiane e la sensazione di respiro corto durante il cammino è segno di peggioramento dello scompenso cardiaco.	Fermarsi o fare delle pause quando si avverte la sensazione di respiro difficoltoso Registrare eventuali problemi che si verificano durante il cammino,	Contattare il medico se si avverte fatica a respirare sotto sforzo o a riposo.
Svenimento o sensazione di vertigine Spesso questi sintomi si manifestano quando ci si alza di scatto. Possono essere causati da un brusco e passeggero calo di pressione, non di rado associato all'azione di farmaci (antipertensivi, diuretici).	È consigliabile alzarsi lentamente; rimanere alcuni istanti seduti sul bordo del letto prima di alzarsi, iniziare a camminare lentamente e solo se ci si sente sicuri in posizione eretta.	Contattare il medico se gli episodi sono frequenti o se avviene uno svenimento.

➤ BUONE ABITUDINI

L'anziano con SCOMPENSO CARDIACO dovrebbe (a meno di consigli diversi da parte del medico di medicina generale e/o specialista):

- ASSUMERE QUANTITA' FISSA DI LIQUIDI

Introdurre troppi liquidi può affaticare il cuore nello svolgere le proprie funzioni. In caso di scompenso cardiaco è consigliabile assumere 1-1.5 litri di liquidi al giorno.

I liquidi assunti durante il giorno comprendono: acqua, the, caffè, latte e minestre.



- UTILIZZARE POCO SALE

Il sale che assumiamo con la dieta può favorire la ritenzione di liquidi. Una maggiore quantità di liquidi nel corpo affatica il cuore e peggiora quindi i sintomi dello scompenso cardiaco. È buona norma non aggiungere sale a tavola ai cibi già cucinati e conditi; è preferibile utilizzare il sale solo per cucinare i cibi.



- ASSUMERE CORRETTAMENTE LA TERAPIA

È importante assumere con regolarità i farmaci prescritti dal medico perché sono fondamentali nel tenere sotto controllo i sintomi dello scompenso. Anche quando si ha la sensazione di stare bene e non avere sintomi è buona norma continuare ad assumerli secondo la prescrizione del medico.



- EVITARE IL FUMO E LIMITARE L'ALCOOL

Assumere al massimo un bicchiere di vino al giorno.



- MONITORARE REGOLARMENTE IL PESO

I valori di pressione e di battiti cardiaci, ossigenazione (saturazione periferica) registrando i valori giornalieri su un diario da portare in visione al medico ad ogni controllo.



-CONOSCERE I CIBI RICCHI DI POTASSIO

A seconda delle vostre specifiche condizioni di salute e dei valori riscontrati agli esami del sangue, il vostro medico potrebbe consigliarvi di limitare oppure di favorire l'assunzione di cibi ricchi di potassio.

Cibi **RICCHI** di Potassio: prugne secche, pistacchi, frutta secca, castagne, banane, albicocche, melone, datteri, kiwi, avocado, soia, prezzemolo, porcini, lenticchie, fagioli, ceci, aglio, patate, trota, anguilla, acciughe, salmone affumicato, merluzzo, speck, coppa.

Cibi **POVERI** di Potassio: asparagi, carote, cetrioli, cicoria, cipolle, melanzane, peperoni.



-MANTENERSI ATTIVO NELLA VITA QUOTIDIANA

Per chi soffre di scompenso cardiaco il movimento e l'esercizio fisico vanno graduati in base alle condizioni generali, evitando sforzi eccessivi che portino ad estrema spossatezza o mancanza di respiro. Con queste attenzioni, l'attività fisica moderata come passeggiare o, per chi se la sente, andare in bicicletta, è fondamentale per mantenere attiva la funzione cardiaca.



➤ COME COMPORTARSI NELLE EMERGENZE

Il ruolo del caregiver è indispensabile nell'emergenza, nei casi in cui si dovesse verificare una crisi di scompenso acuto. In queste circostanze è innanzitutto necessario riconoscere i sintomi che possono indicare l'insorgenza di questa crisi:

- pelle fredda e pallida e/o sudata
- forte mancanza di respiro
- espettorato schiumoso
- gonfiore delle estremità, in particolare delle caviglie, che lascia il segno alla pressione del dito o dell'elastico delle calze
- gonfiore delle vene del collo
- battito irregolare
- dolore al torace



In presenza di questi sintomi, è senz'altro opportuno se possibile effettuare una misurazione dei parametri vitali quali pressione arteriosa, frequenza cardiaca, saturazione di ossigeno, temperatura corporea, prendere nota dei valori e consultare il medico di riferimento o il 118.

È molto utile tenere sempre a disposizione un elenco aggiornato dei farmaci che sta assumendo il paziente, da consegnare al personale del 118 in caso di invio in PS.

Nel frattempo, cercare di far assumere al paziente una posizione confortevole, in genere seduto o leggermente reclinato, senza mai alzare i piedi oltre il piano del letto.

➤ PER APPROFONDIRE

- all'indirizzo web

<http://www.aovr.veneto.it/web/healthyaging/strumenti-audiovisivi>

sono disponibili materiali video informativi sull'attività fisica consigliata e sulle principali procedure assistenziali dedicate ai pazienti anziani, preparati dall'equipe dell'UOC di Geriatria B.



- Scompenso cardiaco: conoscere, convivere, curarlo. A cura dell'Associazione Italiana Scompensati Cardiaca scaricabile dal sito www.associazioneaisc.org.

