

Lo Scompenso Cardiaco

Lo [scompenso cardiaco](#) è una condizione in cui il [cuore](#) non è più in grado di pompare [sangue](#) in tutto il corpo in maniera adeguata alle richieste dell'[organismo](#). Rappresenta per le persone anziane la prima causa di ricovero in ospedale. Colpisce oltre 1 milione di italiani; il numero di persone che andranno incontro alla malattia è in crescita e si stima che raddoppierà entro il 2030. In Italia ogni anno si hanno 170 mila nuovi casi di scompenso cardiaco e ogni giorno si verificano 500 ricoveri ospedalieri. Lo scompenso cardiaco è molto più comune dei più frequenti tumori: [mammella](#), testicoli, [utero](#) e [intestino](#).

Lo scompenso cardiaco è spesso l'evoluzione finale comune a molte malattie cardiache quali la malattia Coronarica (l'[infarto miocardico](#)), l'[Ipertensione arteriosa](#), le [Cardiomiopatie](#) (malattie primitive del muscolo cardiaco caratterizzate da una esagerata dilatazione o [ipertrofia](#) del cuore), le Malattie delle valvole cardiache, le Cardiopatie Congenite.

Quando cominciano i primi sintomi di scompenso si può avvertire un senso di stanchezza/debolezza o difficoltà di respiro (mancanza di fiato/respiro corto) specie dopo uno sforzo fisico o quando si è distesi.

Altri segni di accumulo di liquidi nel corpo sono la comparsa di gonfiore alle caviglie, piedi, gambe ed aumento rapido del peso corporeo. A volte si avverte il bisogno di urinare più spesso, soprattutto di notte.

Per avere una diagnosi è molto importante riferire al medico i tuoi sintomi, anche lievi e poi si procederà a effettuare una radiografia del torace per confermare la presenza di liquidi nei [polmoni](#), l'elettrocardiogramma per controllare la regolarità

del battito cardiaco e per escludere eventuali [patologie](#) cardiache, l'ecocardiogramma per valutare le dimensioni del cuore, lo spessore delle pareti, la funzione delle valvole, la funzione di pompa, l'analisi del sangue tra cui il dosaggio del BNP o dell' NT-proBNP che aumentano quando si è scompensati.

Lo scompenso cardiaco è una malattia cronica a carattere evolutivo che può essere curata.

È importante sapere che i sintomi specie se non riconosciuti o non valutati appieno, possono peggiorare nel tempo: conoscerne le manifestazioni aiuta a riconoscere e a trattare in tempo le complicazioni.

Una serie di semplici regole ed accorgimenti ti aiuterà a stabilizzare la malattia e a migliorare la [qualità di vita](#):

- se fumi, smetti
- tieni sotto controllo i valori della [pressione arteriosa](#), del [colesterolo](#) e la [glicemia](#) se sei diabetico
- segui un regime dietetico controllato, riduci l'apporto di sale ed evita il sovrappeso
- limita al massimo l'assunzione di bevande alcoliche controlla il peso e l'assunzione di liquidi
- per lo scompenso il detto "bevi molto per urinare molto" non vale assolutamente
- inizia un programma di esercizio aerobico inizialmente sotto controllo medico (programma riabilitativo) e successivamente autogestito

Inoltre negli ultimi anni sono aumentate le possibilità terapeutiche, sia farmacologiche che

di supporto (resincronizzazione e defibrillatore impiantabile) che contribuiscono a ritardare la progressione della malattia e migliorare lo stile di vita.

Oltre ad assumere tutte le medicine senza mai sospenderle autonomamente è bene imparare con l'aiuto del medico e del personale infermieristico a riconoscere e a prevenire l'accumulo di liquidi nel corpo seguendo alcune semplici regole.

- controlla quotidianamente il tuo peso, sempre nelle stesse condizioni, alla stessa ora e con la stessa bilancia, possibilmente al risveglio
- annota i valori rilevati in un diario o sul calendario. Un aumento di quasi 1 Kg può significare ritenzione di liquidi e necessità di incrementare la dose di diuretico

E' opportuno rivolgersi al medico o il centro scompenso

- se il peso aumenta di 2-3 Kg o più in pochi giorni se vedi gonfiarsi i piedi, le caviglie o altre parti del corpo (pancia)
- se fatichi a respirare o non riesci più a svolgere le tue attività quotidiane
- se hai necessità di aumentare il numero di cuscini per non accusare affanno o difficoltà di respiro quando ti sdrai a letto
- se hai tosse insistente con o senza catarro
- se hai una minore necessità di urinare
- se hai la febbre o un processo infettivo
- se accusi un "giramento di testa" anche da sdraiato o da seduto
- se hai dolore al torace o variazioni del battito cardiaco.

Dr. Paolo Cecchi
Specialista in Cardiologia