

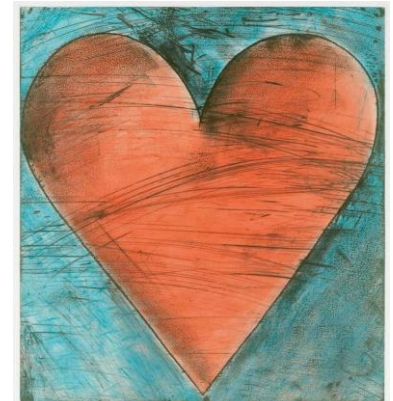


LE MALATTIE CARDIO-VASCOLARI: CONOSCKERLE PER PREVENIRLE

A cura di

Cecilia Fantoni, MD PhD
Emodinamica - Cardio Center

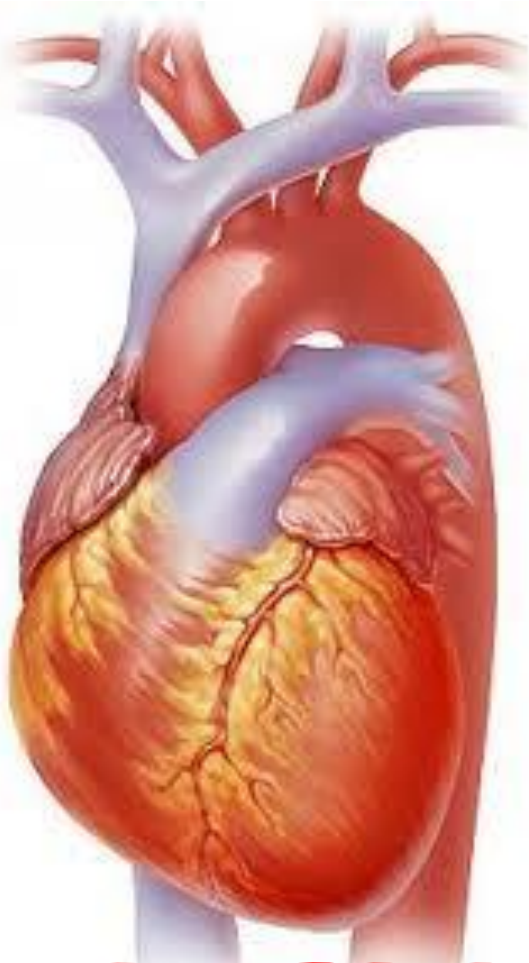
Castellanza,
1 marzo 2023



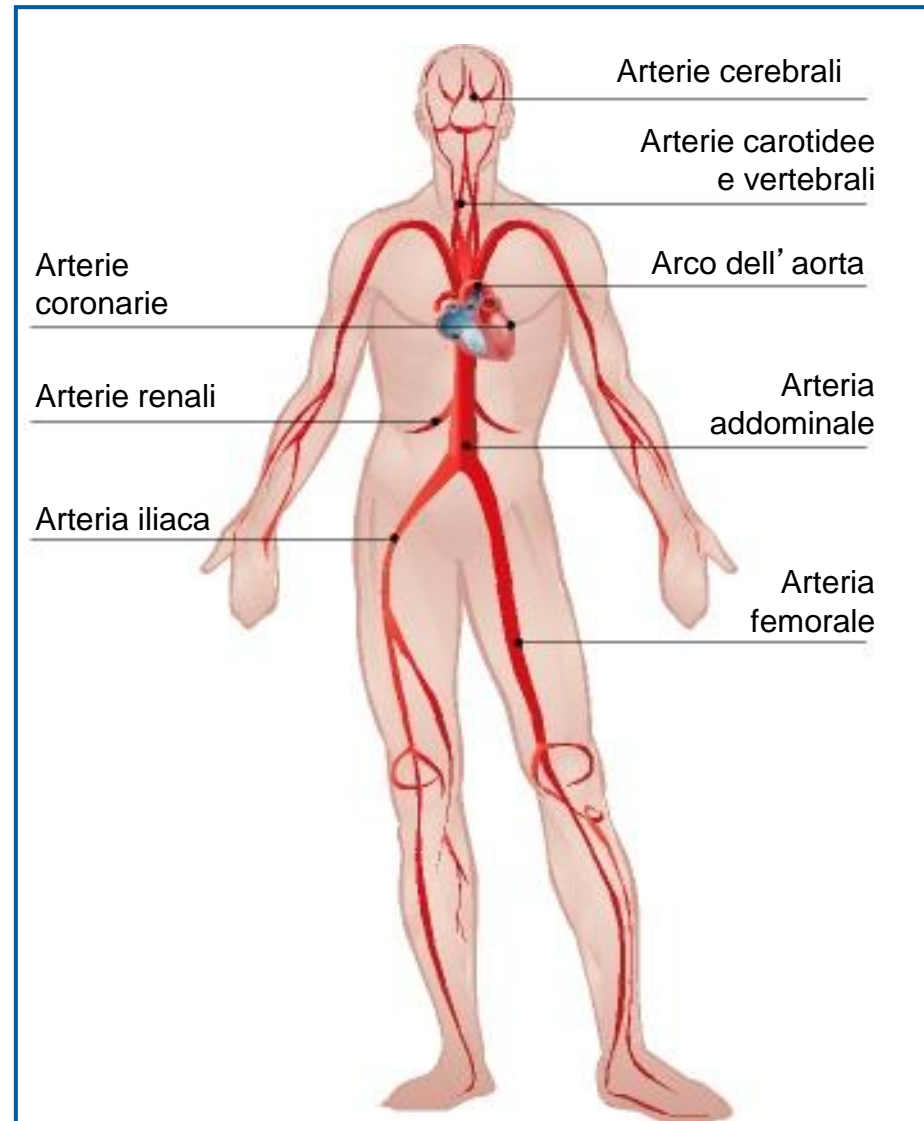
LE MALATTIE CARDIO-VASCOLARI

- Principale causa di morte nel nostro paese
- Responsabili del 44% di tutti i decessi
- Prevalenza italiana più elevata della media europea (7500 casi ogni 100.000 abitanti)
- 23.5% spesa farmaceutica italiana

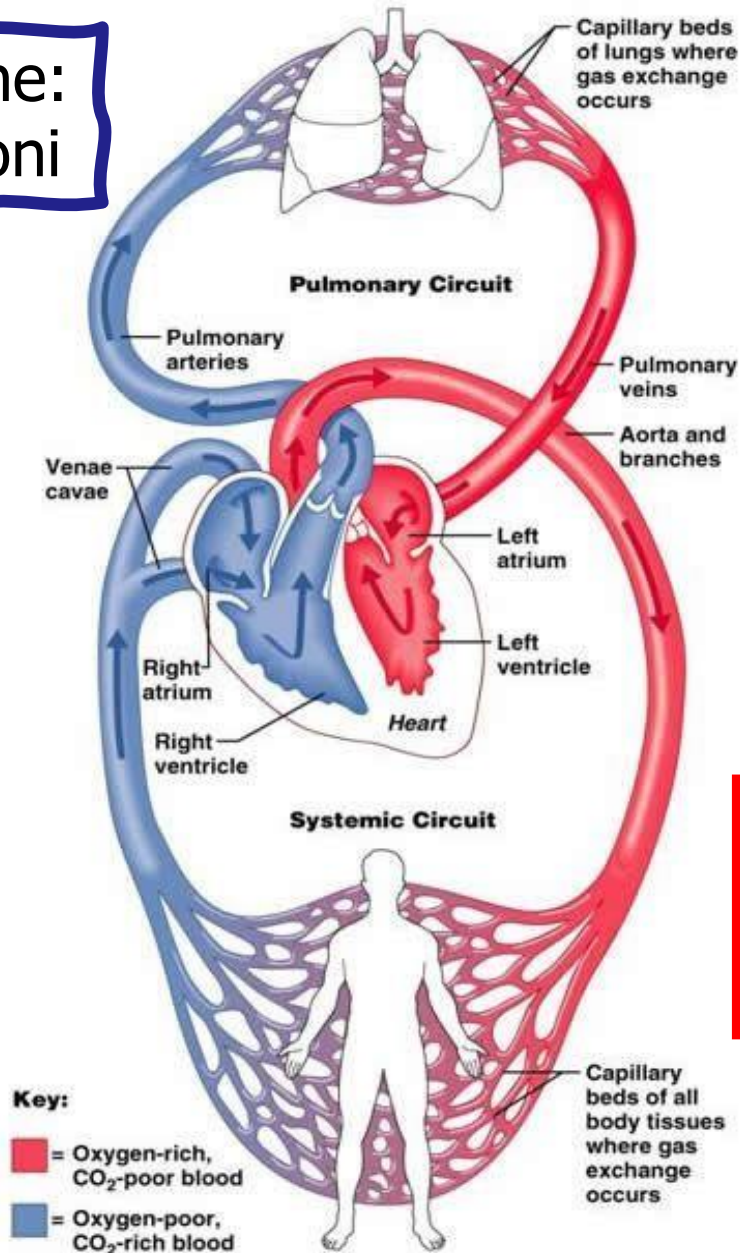
IL SISTEMA CARDIO-VASCOLARE



Il cuore esegue ogni giorno circa
100.000 contrazioni

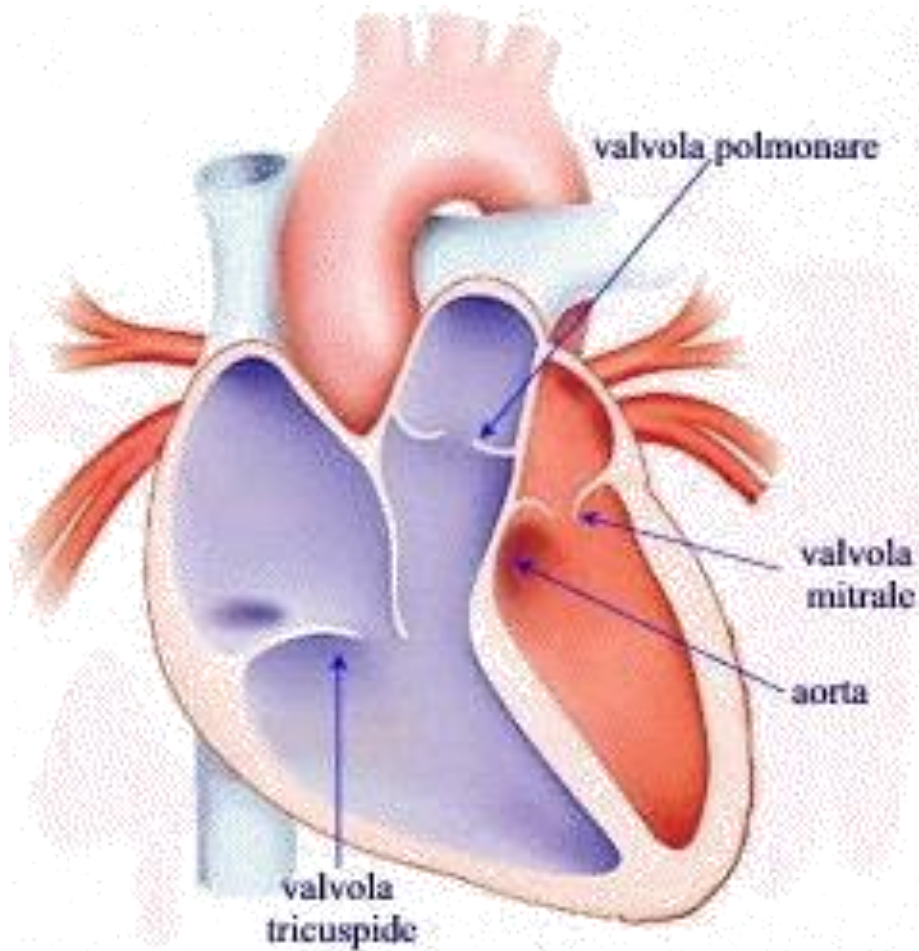


Piccola circolazione:
cuore dx + polmoni



Grande circolazione:
cuore sin + circolo
sistemico

LE VALVOLE CARDIACHE



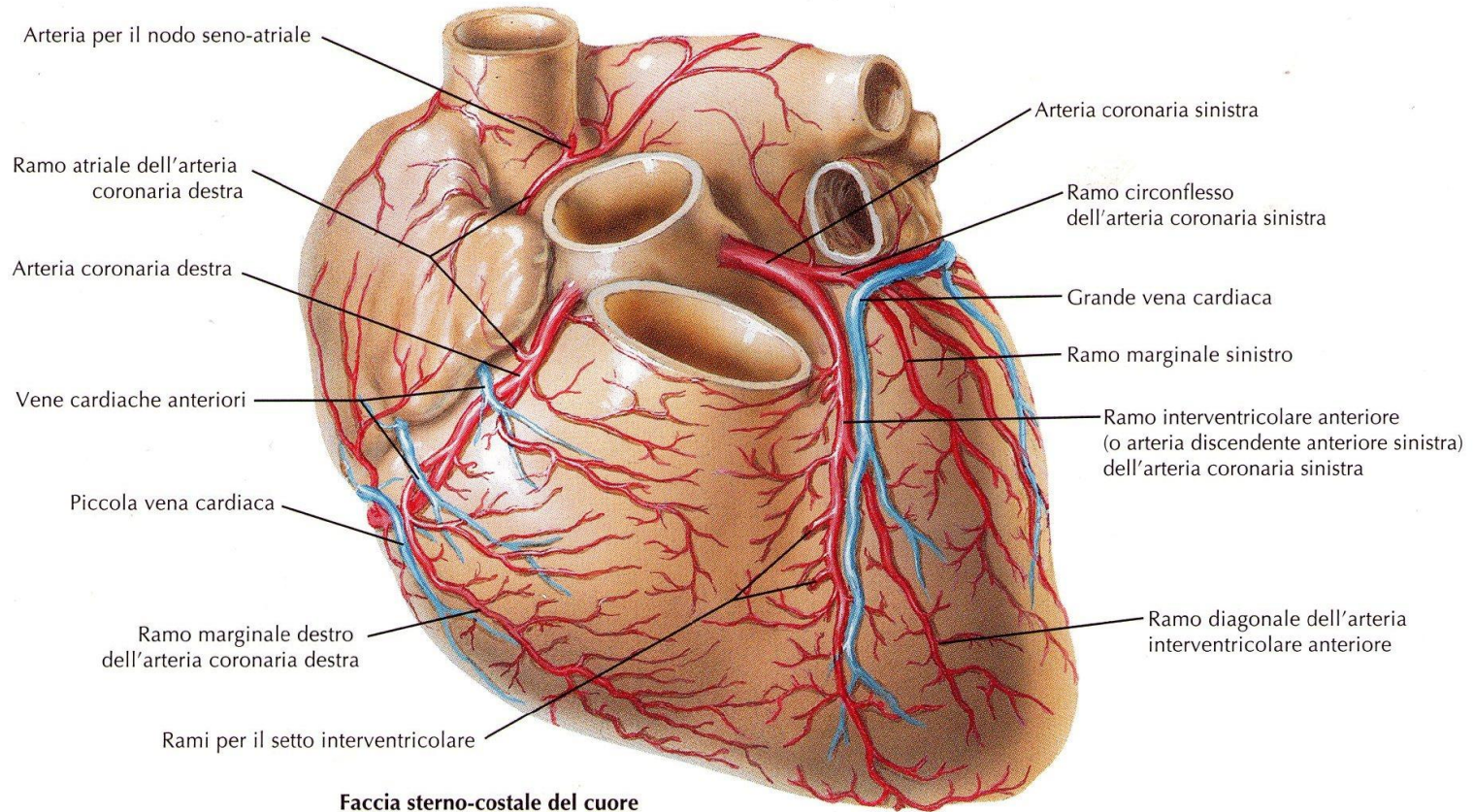
**Deficit di
funzionamento
valvolare:**

- **Stenosi**
- **Insufficienza**

**>>> Scompenso
cardiaco**

F. Netter
M.D.

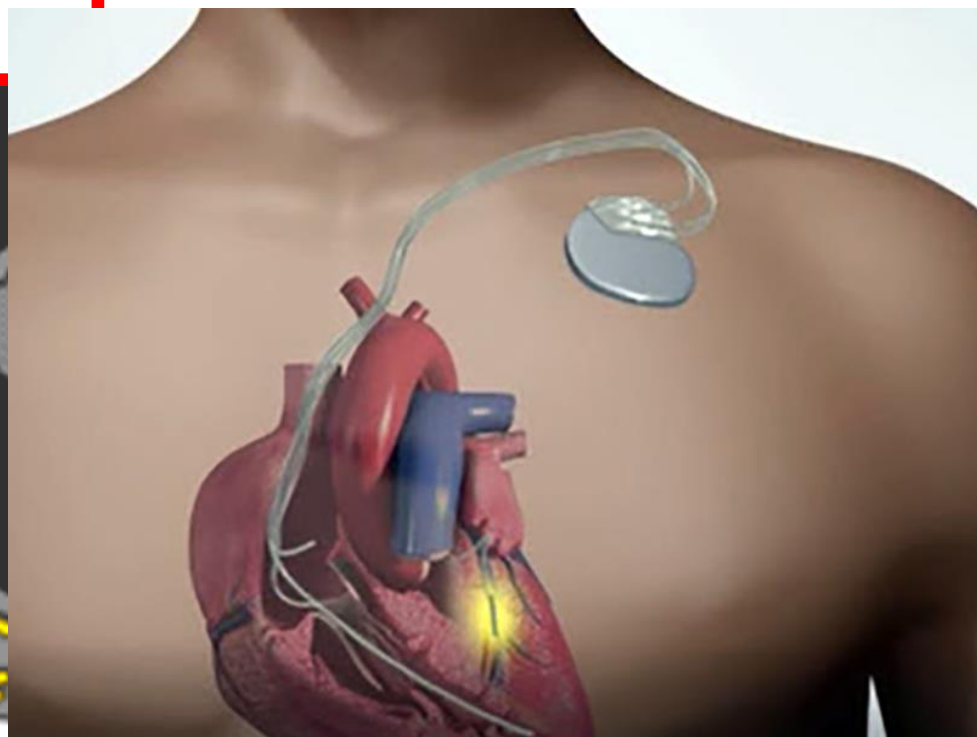
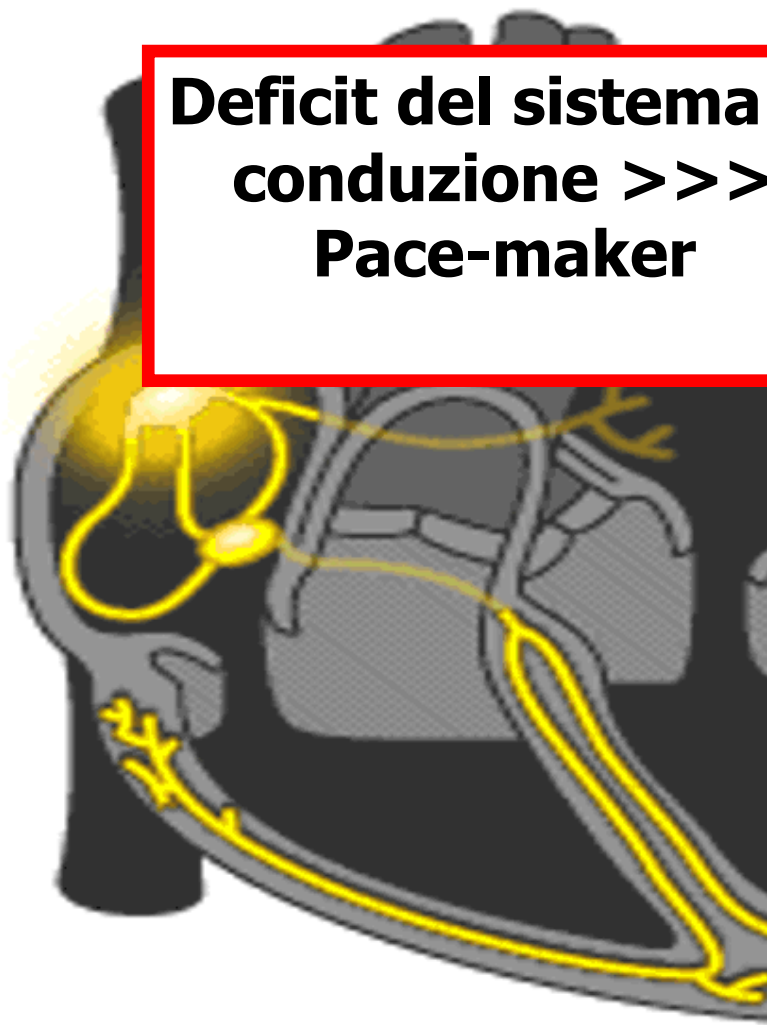
LE CORONARIE: le arterie del cuore



F. Netter
M.D.
© SAUNDERS
ELSEVIER

IL SISTEMA DI CONDUZIONE CARDIACO

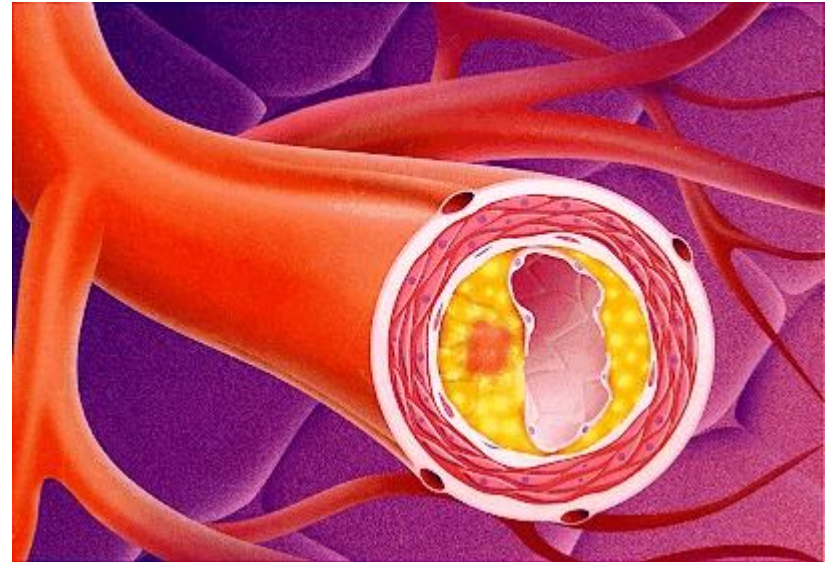
**Deficit del sistema di
conduzione >>>
Pace-maker**



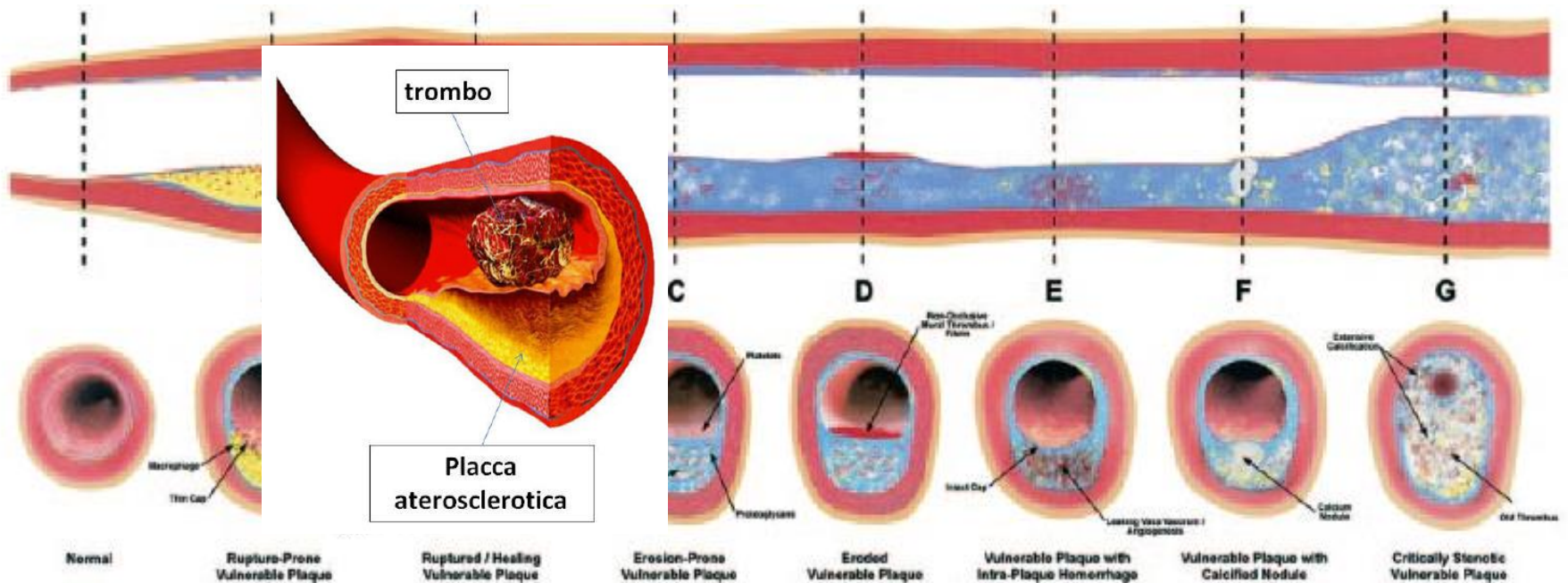
Aterosclerosi dal "greco":

"athere" = accumulo di lipidi

"sclerosis" = indurimento - ispessimento



MALATTIA ATEROSCLEROTICA



Trombosi su placca

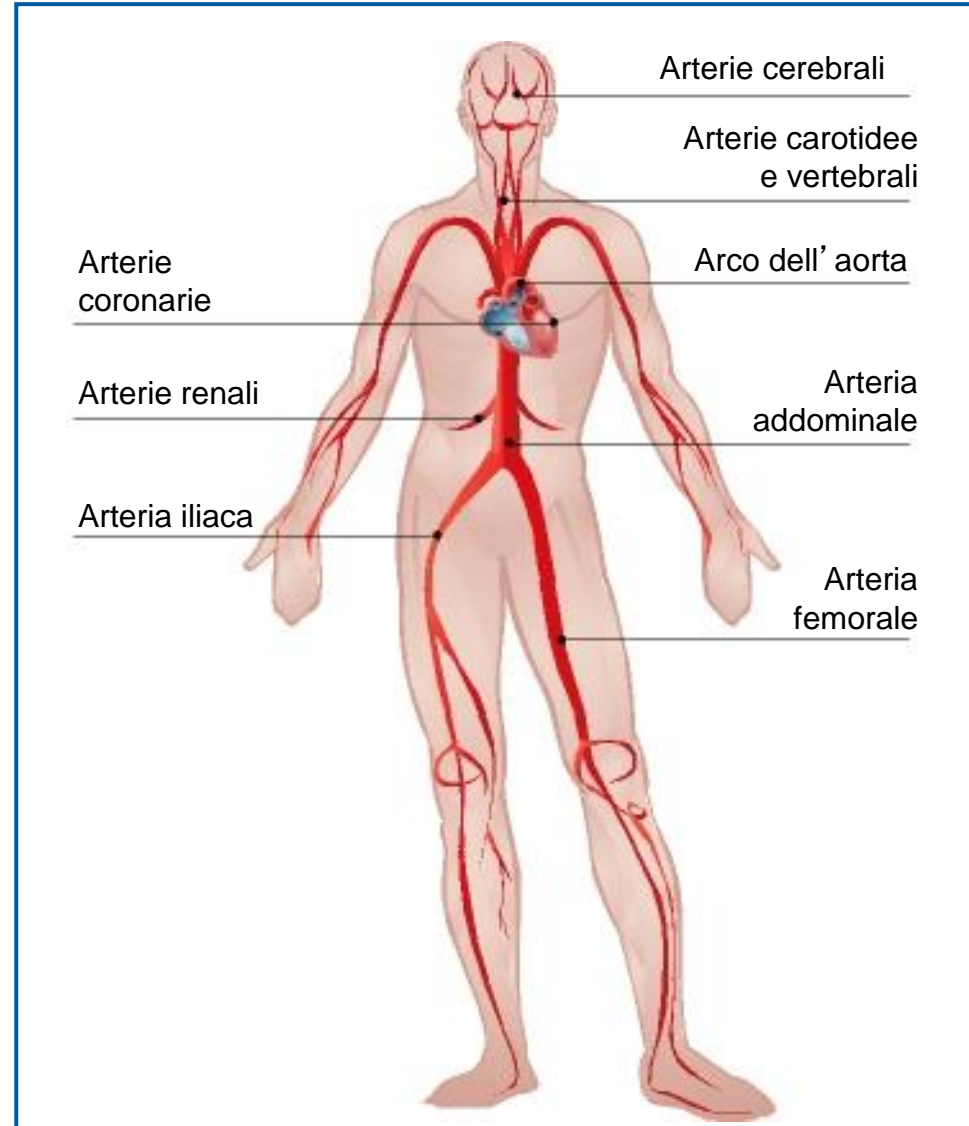
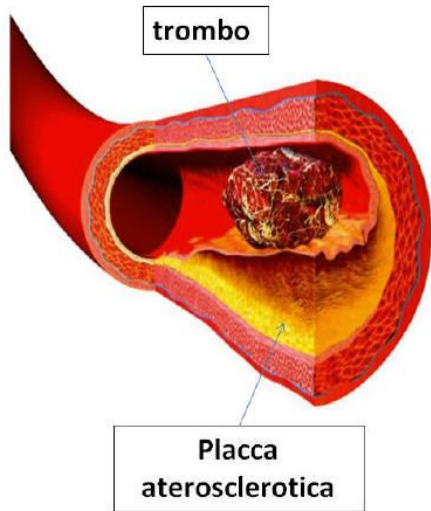
Eventi acuti (infarto, ictus)

Sintomi cronici legati all'ostruzione del lume

Le arterie sono in tutto il corpo perchè irrorationo tutti gli organi

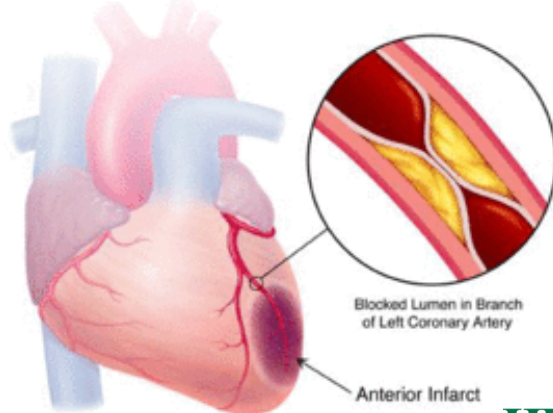
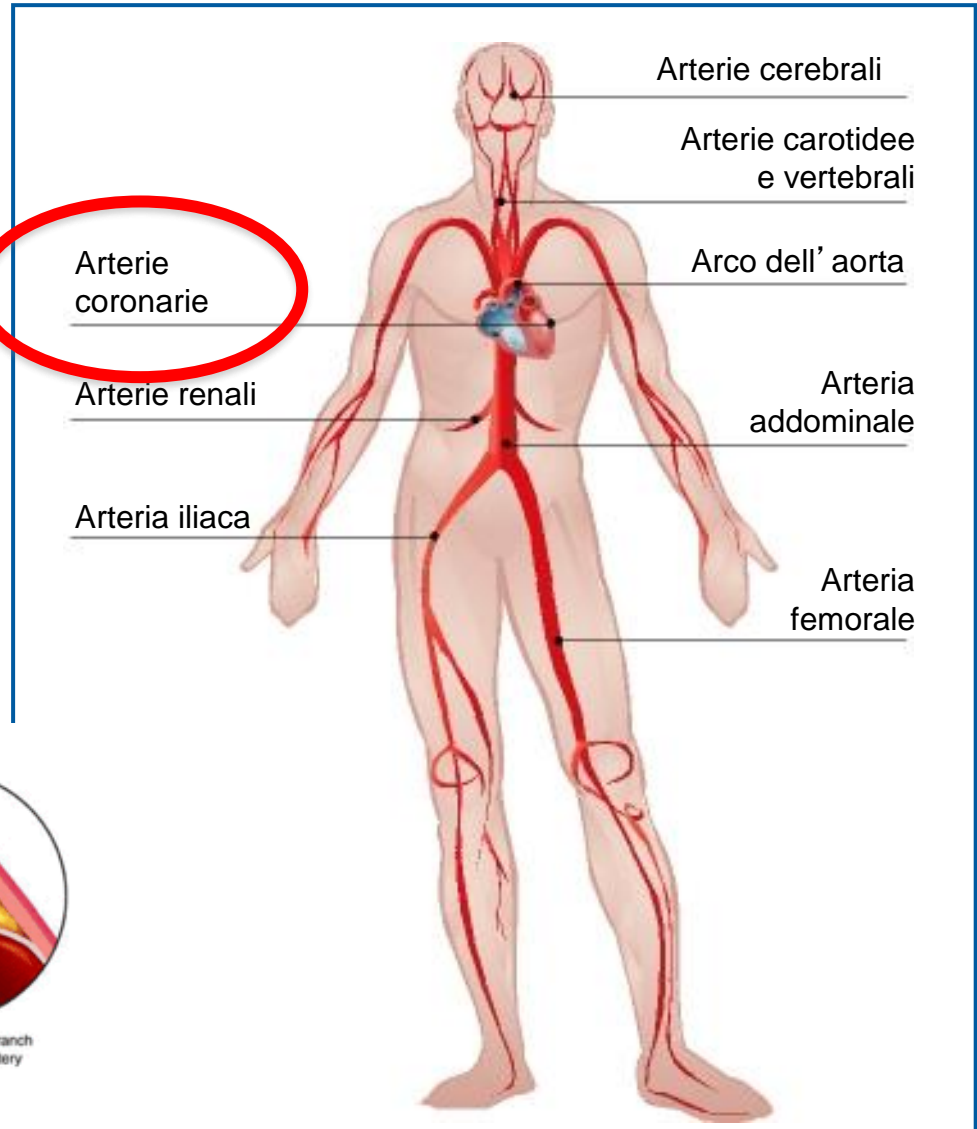


l'aterosclerosi è una malattia sistemica

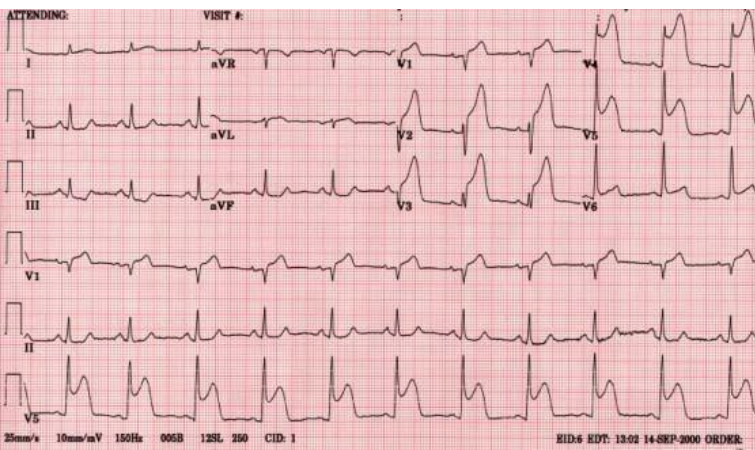
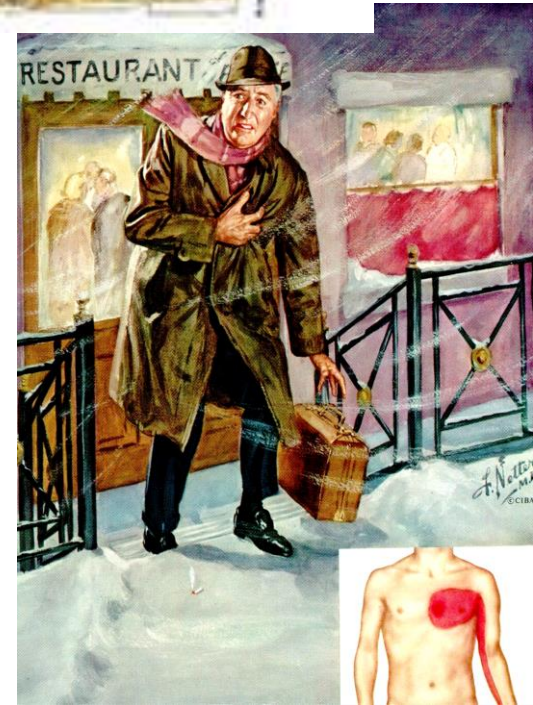


LE MALATTIE CARDIO-VASCOLARI

INFARTO MIOCARDICO (IMA), ANGINA PECTORIS



IL DOLORE CARDIACO

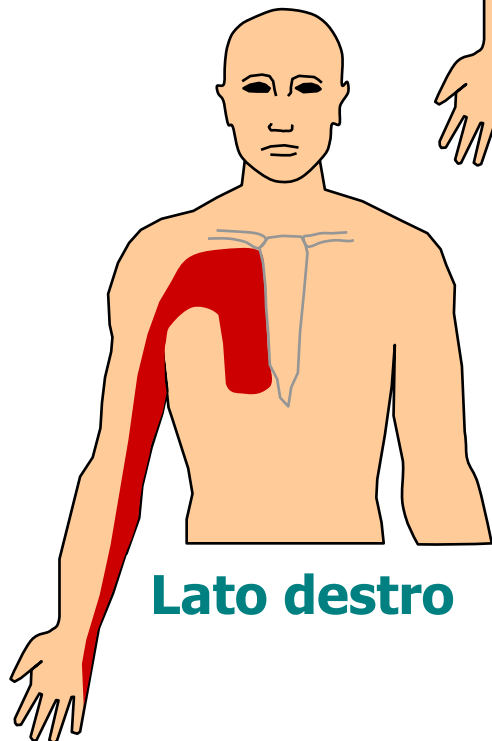
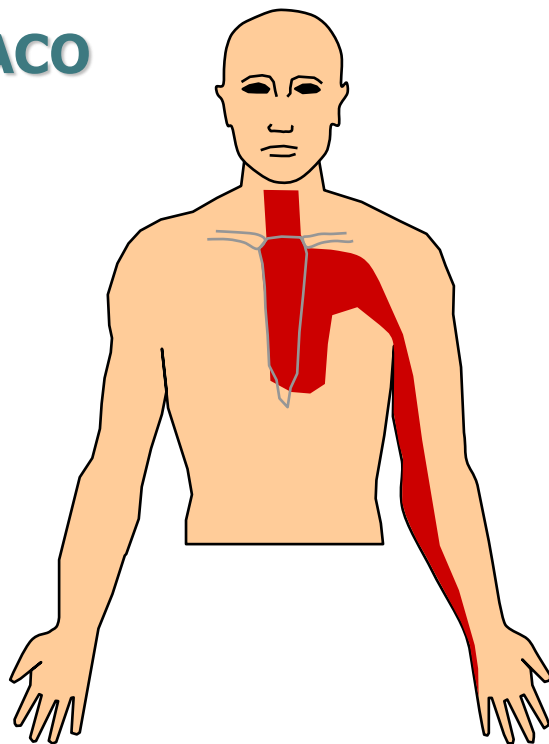


DOLORE CARDIACO

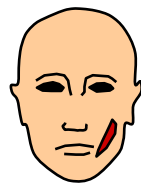
- Gravativo, oppressivo: "UN PESO!"
- Non puntorio
- Dura almeno alcuni minuti (non secondi)
- Non modificato dai movimenti e/o atti respiratori
- Spesso associato a mancanza di respiro e sudorazione fredda

DOLORE CARDIACO

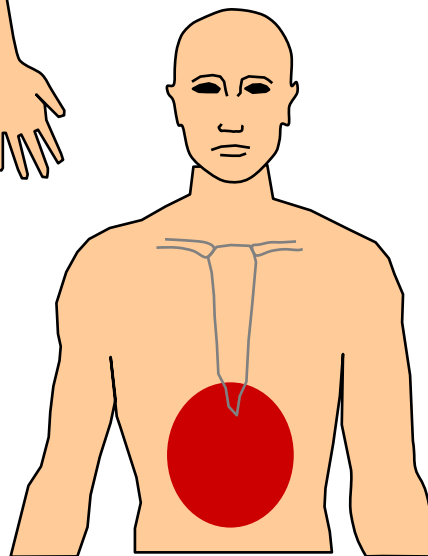
Usuale localizzazione del dolore miocardico ischemico



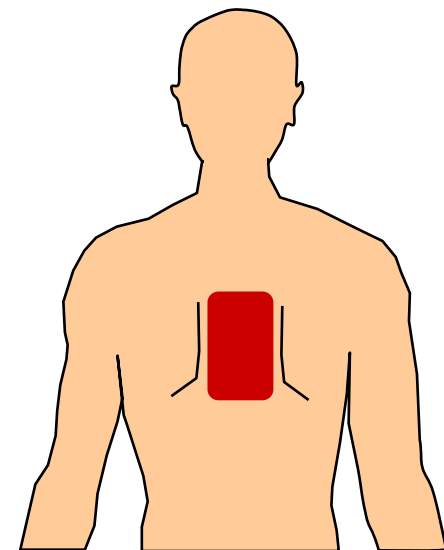
Lato destro



Mascella



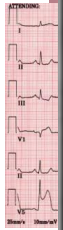
Epigastrio



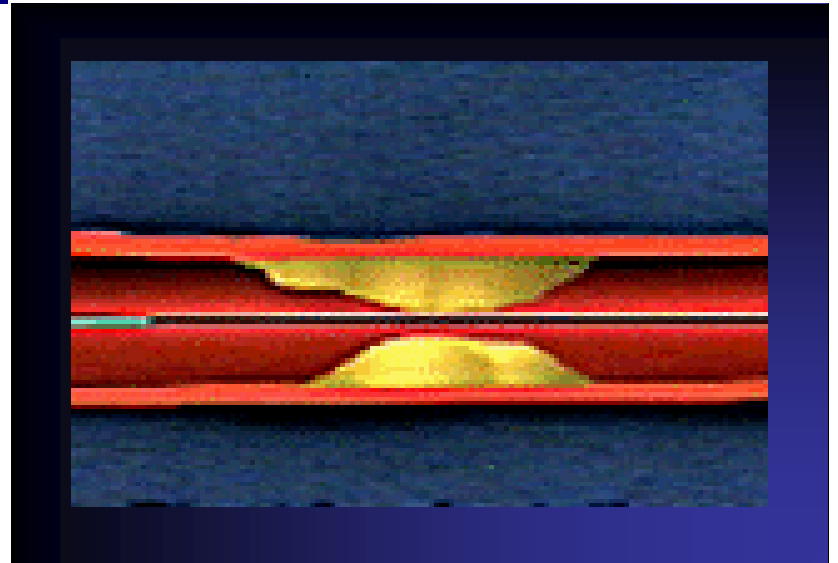
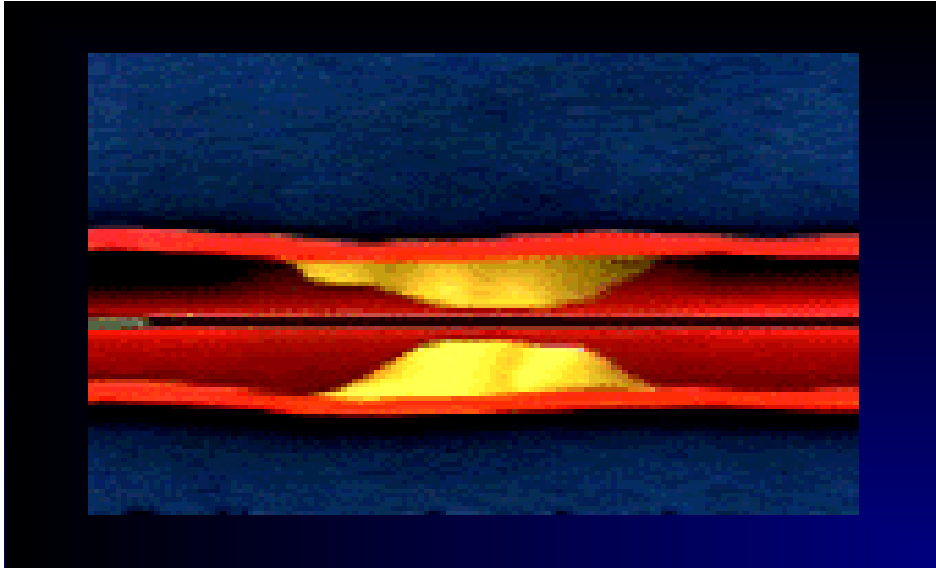
Dorso

Irradiazioni meno frequenti

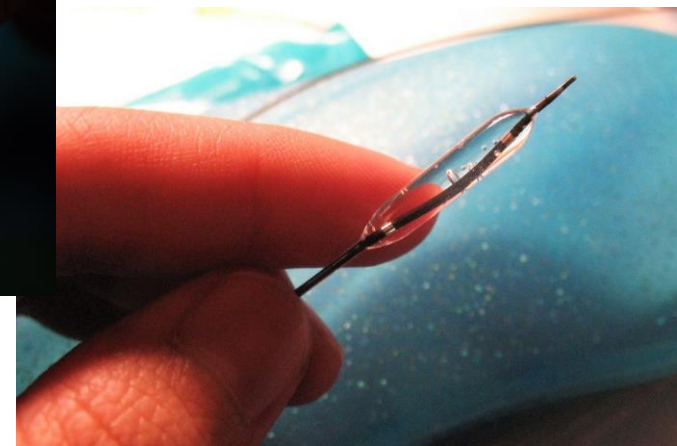
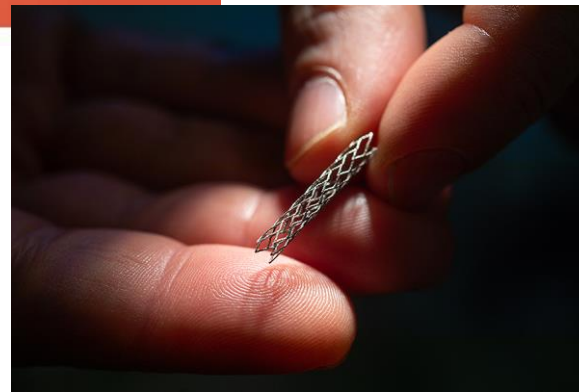
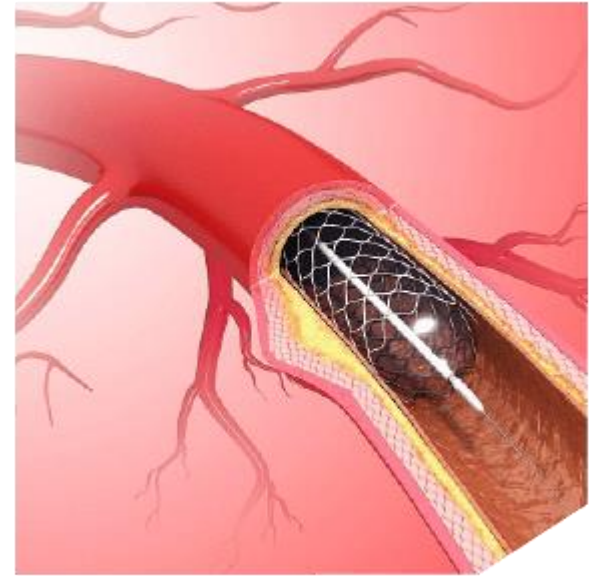
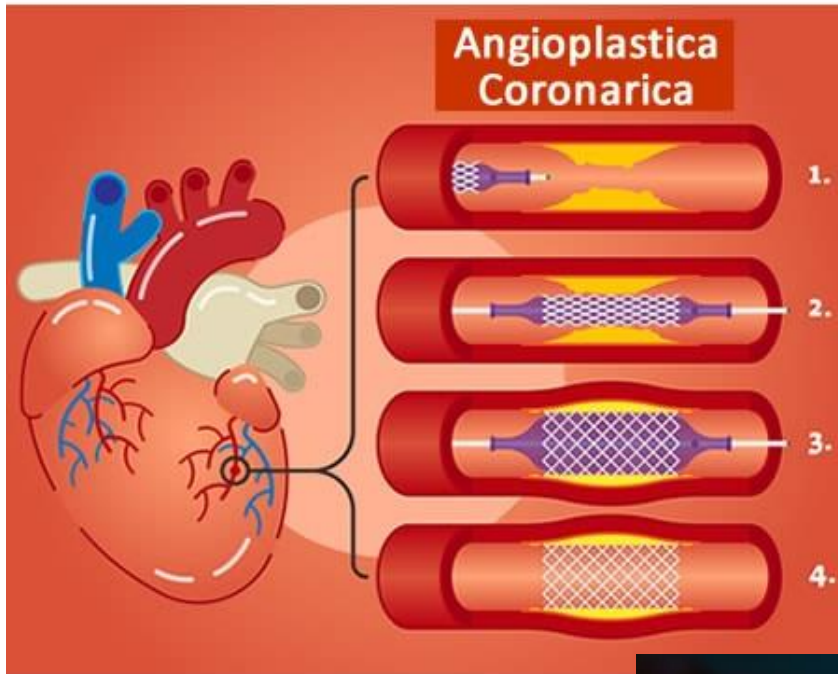
INFARTO MIOCARDICO ACUTO (IMA, STEMI)



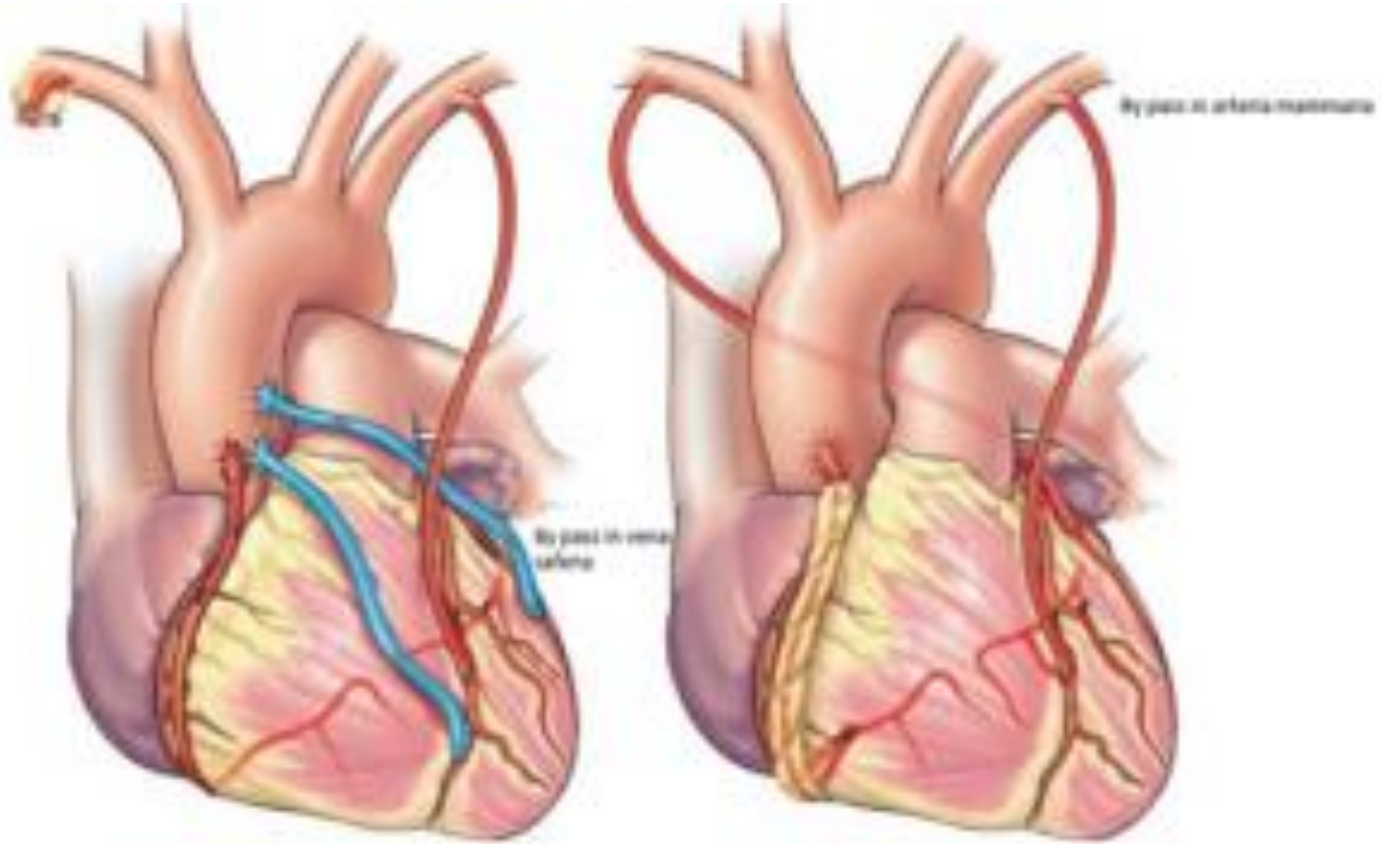
ANGIOPLASTICA CORONARICA



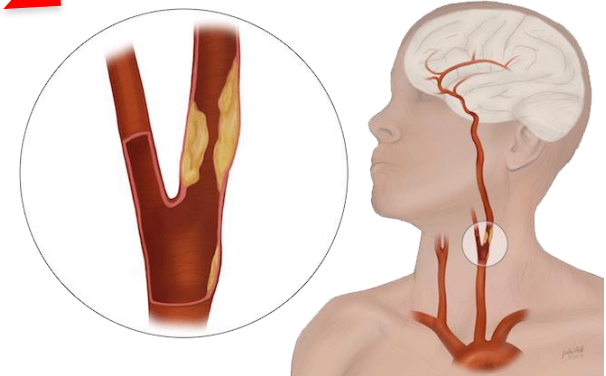
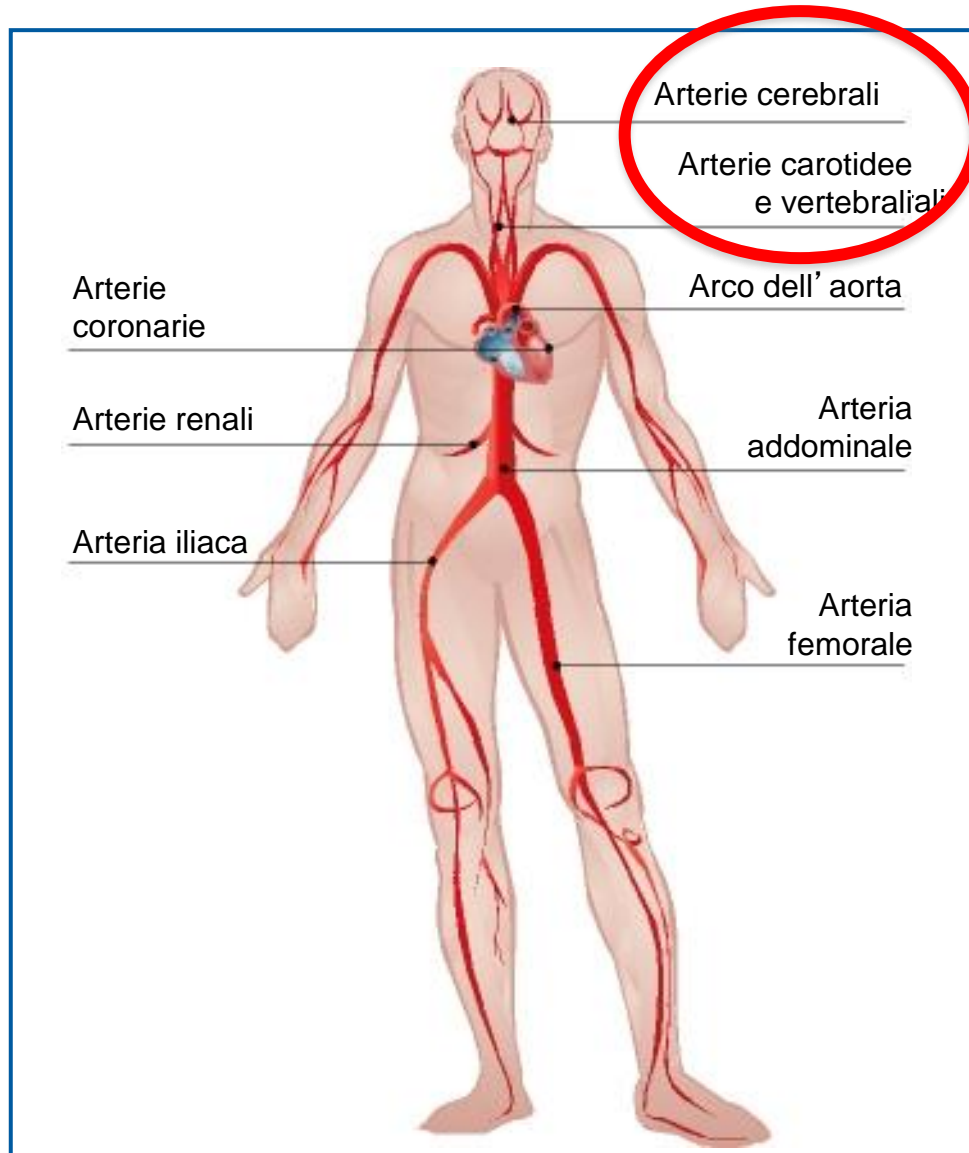
ANGIOPLASTICA CORONARICA



BY-PASS AORTO-CORONARICO



TIA (attacco ischemico transitorio) ICTUS cerebri

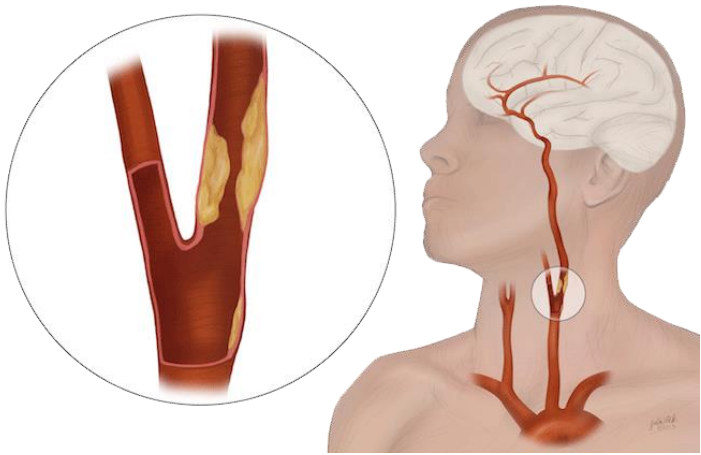


SINTOMI SOSPETTI PER TIA/ICTUS

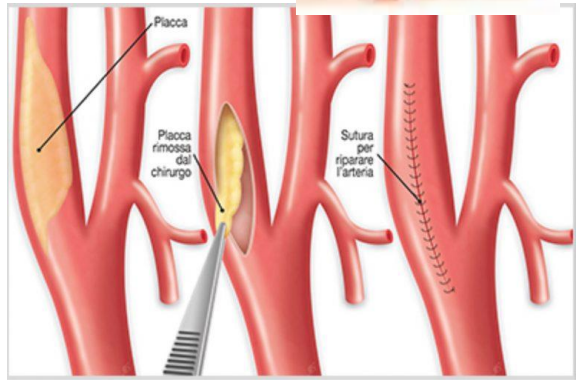
- Improvviso intorpidimento o debolezza a livello del viso, del braccio o della gamba di una metà del corpo
- Senso di confusione improvvisa
- Difficoltà a parlare e a capire quanto detto dagli altri
- Improvvisa difficoltà visiva da un occhio
- Difficoltà nella deambulazione, spesso accompagnata da difficoltà nella coordinazione
- Forte mal di testa fulmineo, senza causa



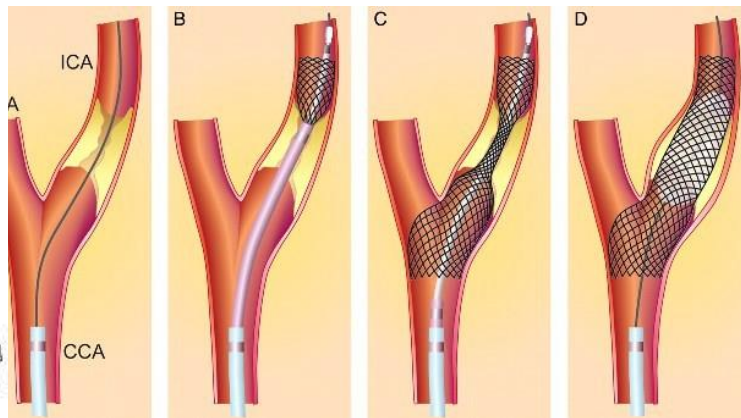
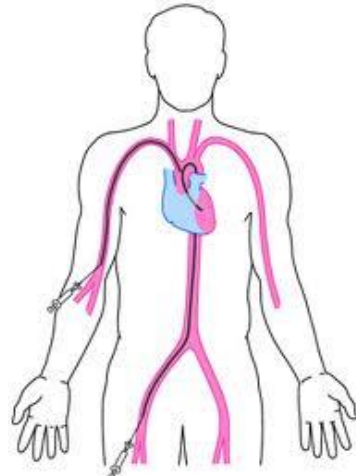
Aterosclerosi carotidea: terapie



TEA carotidea



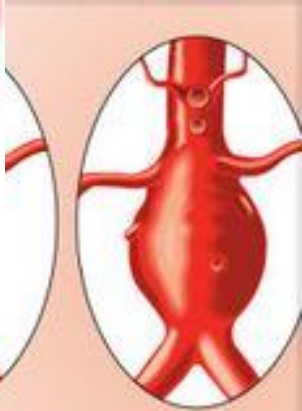
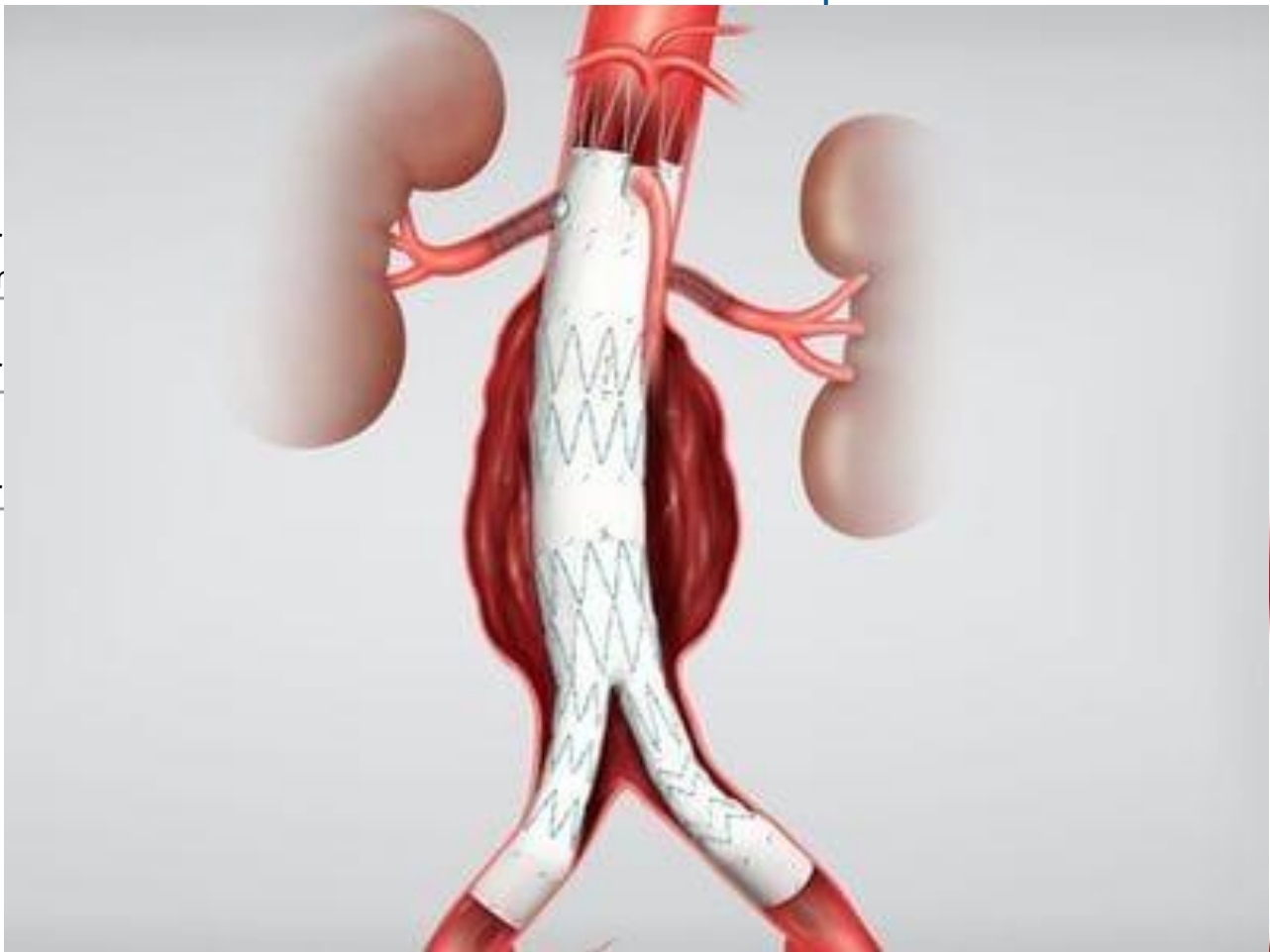
Angioplastica carotidea



ANEURISMA AORTICO

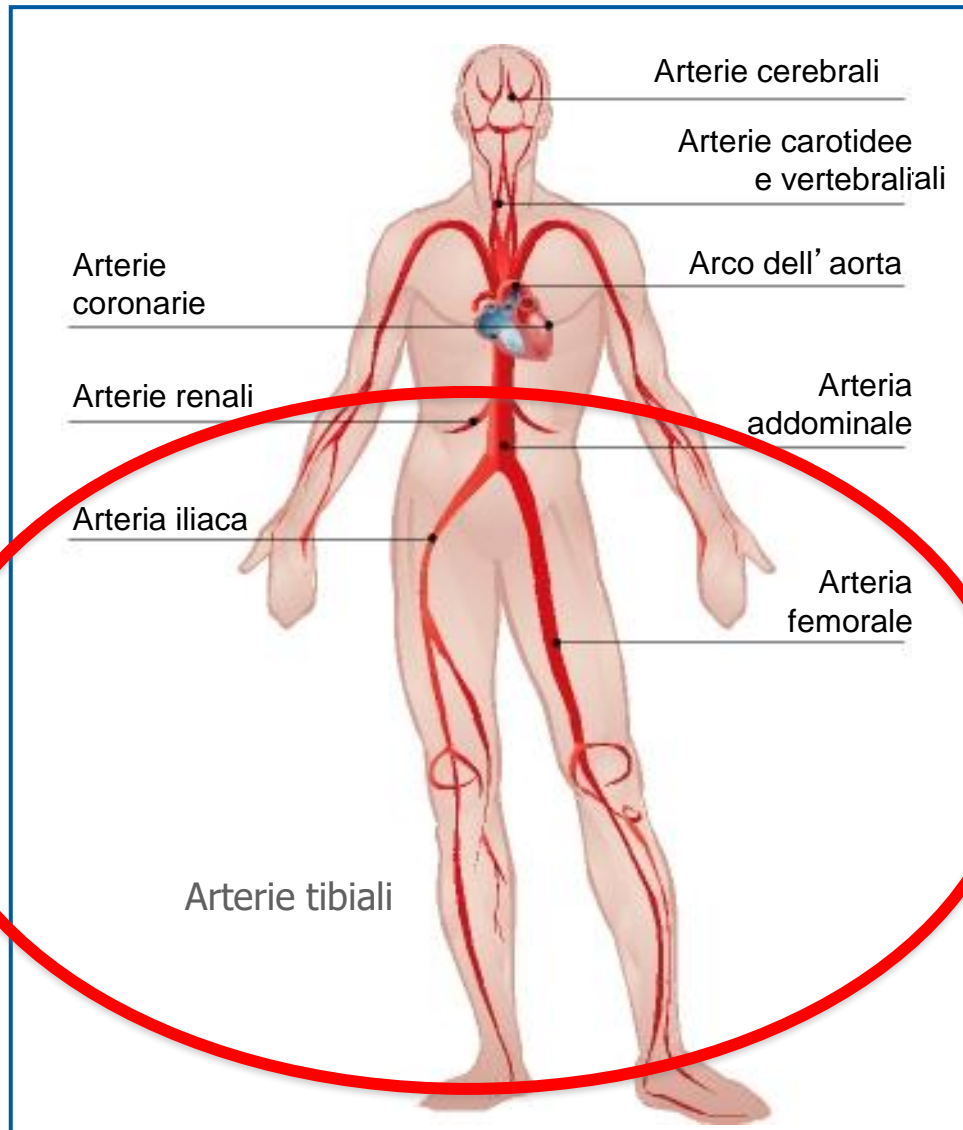
ANEURISMA AORTICO

Arter
coron
Arter
Arter



www.medindia.net

ARTERIOPATIA PERIFERICA (AOCP)



**Claudicatio
intermittens**

**Rischio di
amputazione**

FATTORI DI RISCHIO CARDIOVASCOLARE



MODIFICABILI

NON MODIFICABILI

- Et 
- Sesso
- Familiarit 

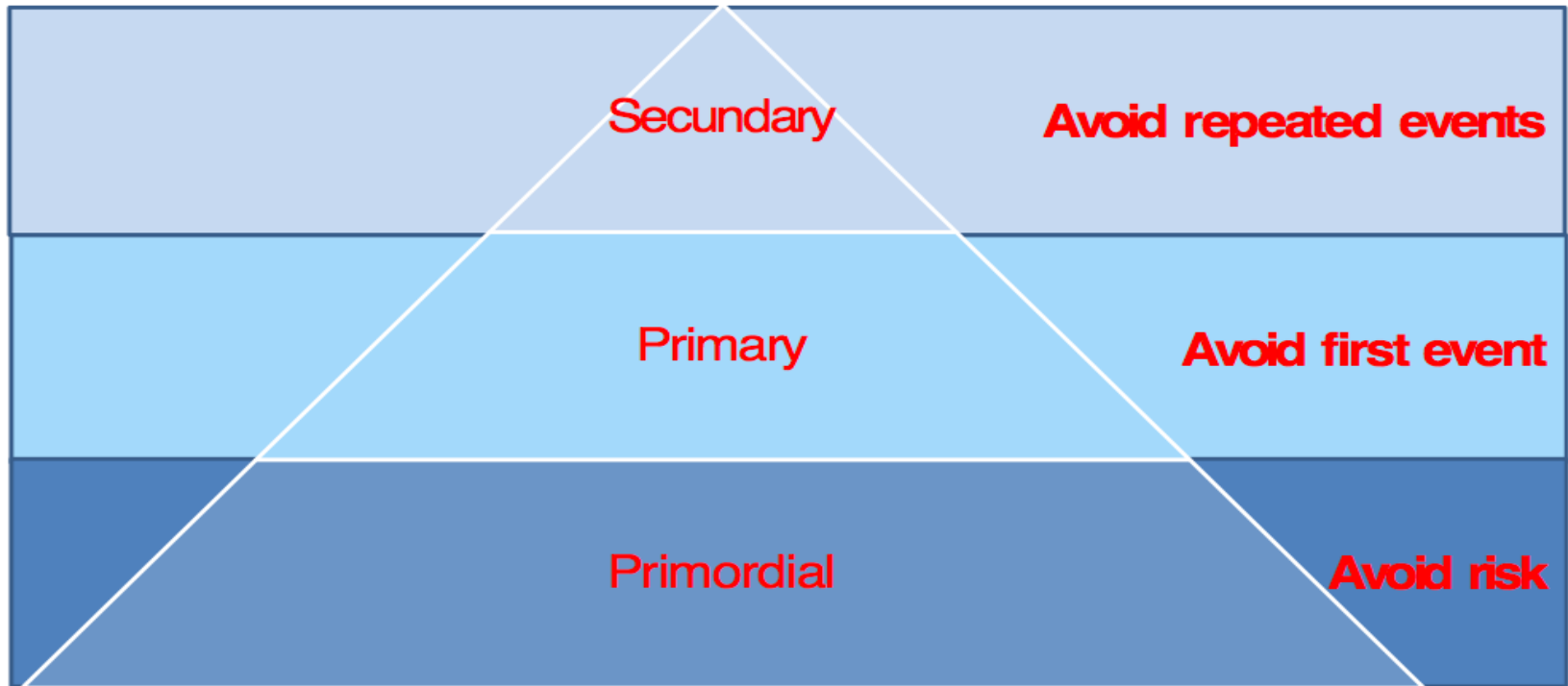
MAGGIORI

- Iperensione Arteriosa
- Ipercolesterolemia
- Diabete Mellito
- Fumo di sigaretta

MINORI

- Sovrappeso
- Sedentariet 
- Stress

PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE



IPERTENSIONE ARTERIOSA



18% degli italiani è iperteso

50% degli over 75 è iperteso

PRESSIONE ARTERIOSA (mmHg)			
Categorie	Sistolica		Diastolica
Ottimale	<120	e	<80

TARGET

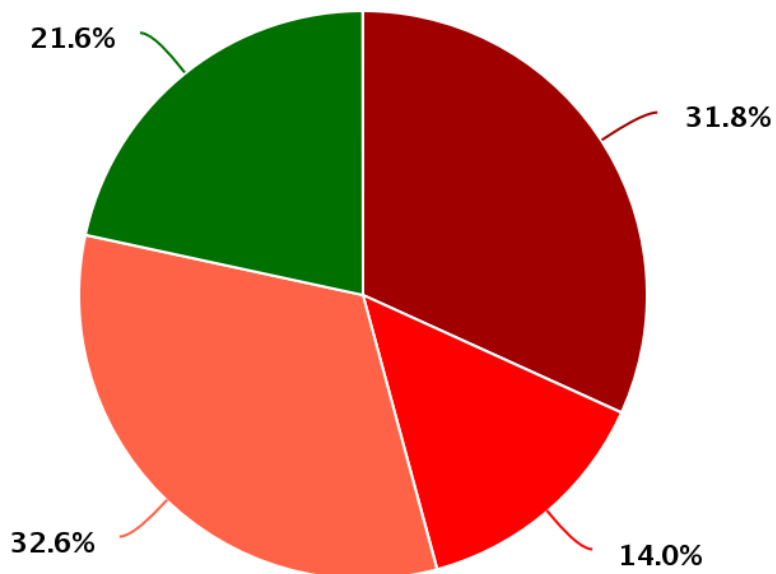
< 130/85 mmHg

Ipertensione grado 2	160-179	e/o	100-109
Ipertensione grado 3	≥180	e/o	≥110
Ipertensione sistolica isolata	≥140	e	<90

IPERTENSIONE: consapevolezza ed adeguatezza terapeutica in Italia



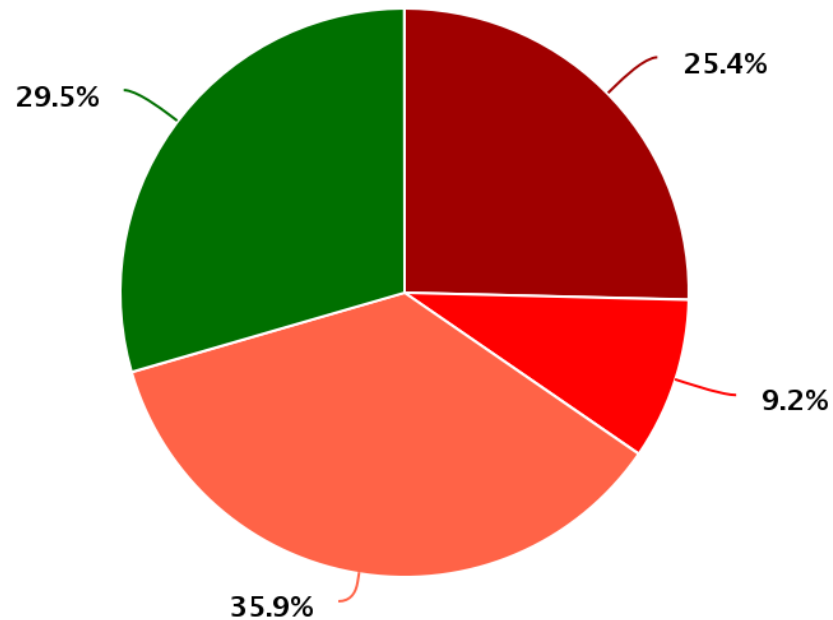
UOMINI



- non consapevoli
- consapevoli non trattati
- consapevoli non adeguatamente trattati
- consapevoli adeguatamente trattati

www.cuore.iss.it

DONNE



- non consapevoli
- consapevoli non trattati
- consapevoli non adeguatamente trattati
- consapevoli adeguatamente trattati

www.cuore.iss.it

IPERCOLESTEROLEMIA



$\text{Col-LDL} = \text{Col tot} - (\text{col HDL} + \text{Trigl}/5)$

IPERCOLESTEROLEMIA

TARGET LDL

Profilo di rischio CV basso, moderato < 100 mg/dl

Profilo di rischio CV elevato < 70 mg/dl

Profilo di rischio CV molto elevato < 55 mg/dl

- **COME AUMENTARE IL COLESTEROLO HDL?**

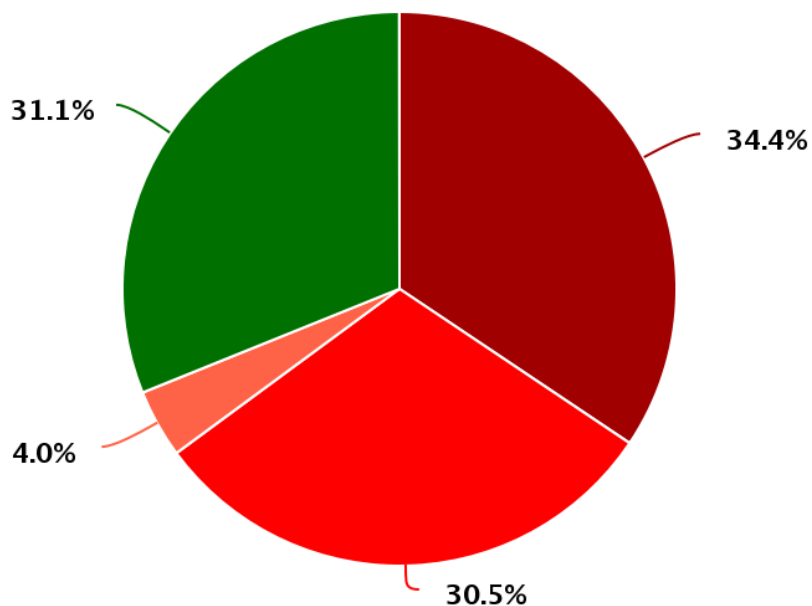
- **Regolare esercizio fisico di tipo aerobico**
- **Astensione dal fumo**
- **Riduzione del peso corporeo (se sovrappeso)**

- **COME DIMINUIRE IL COLESTEROLO LDL?**

- **Diminuzione dell'apporto di colesterolo e grassi saturi**
- **Aumento dell'apporto di fibre**
- **Regolare esercizio fisico di tipo aerobico**
- **Farmaci (statine, ezetimibe)**

IPERCOLESTEROLEMIA: consapevolezza ed adeguatezza terapeutica in Italia

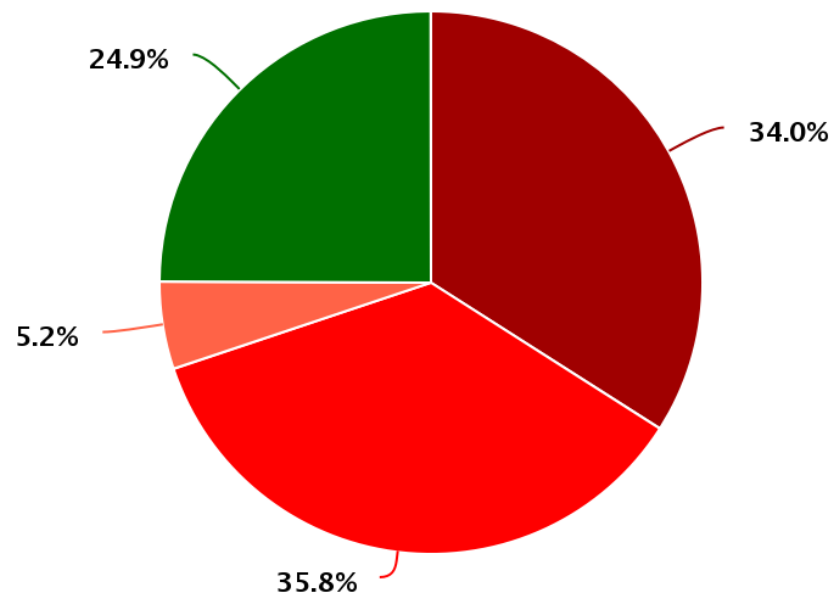
UOMINI



- non consapevoli
- consapevoli non trattati
- consapevoli non adeguatamente trattati
- consapevoli adeguatamente trattati

www.cuore.iss.it

DONNE



- non consapevoli
- consapevoli non trattati
- consapevoli non adeguatamente trattati
- consapevoli adeguatamente trattati

www.cuore.iss.it

DIABETE MELLITO

- 4.5 milioni di pz diabetici in Italia

Il diabete colpisce maggiormente persone sovrappeso, sedentarie, ipertese, dislipidemiche

>>> Sindrome metabolica

- 21% degli over 75 è diabetico





FUMO DI SIGARETTA

GLI ITALIANI SECONDO L'ABITUDINE AL FUMO

Totale Italiani
(15+ anni):
51,5 milioni

Base:
Tutti gli adulti
(3081)



NON FUMATORI

31,4 milioni
60,9%



EX FUMATORI

7,7 milioni
14,9%



FUMATORI

12,4 milioni
24,2%



UOMINI

13,1 milioni
52,4%

UOMINI

4,3 milioni
17,4%

UOMINI

7,5 milioni
30,2%



DONNE

18,3 milioni
68,9%

UOMINI

3,4 milioni
12,6%

UOMINI

4,9 milioni
18,5%

FUMO: danni infiniti....



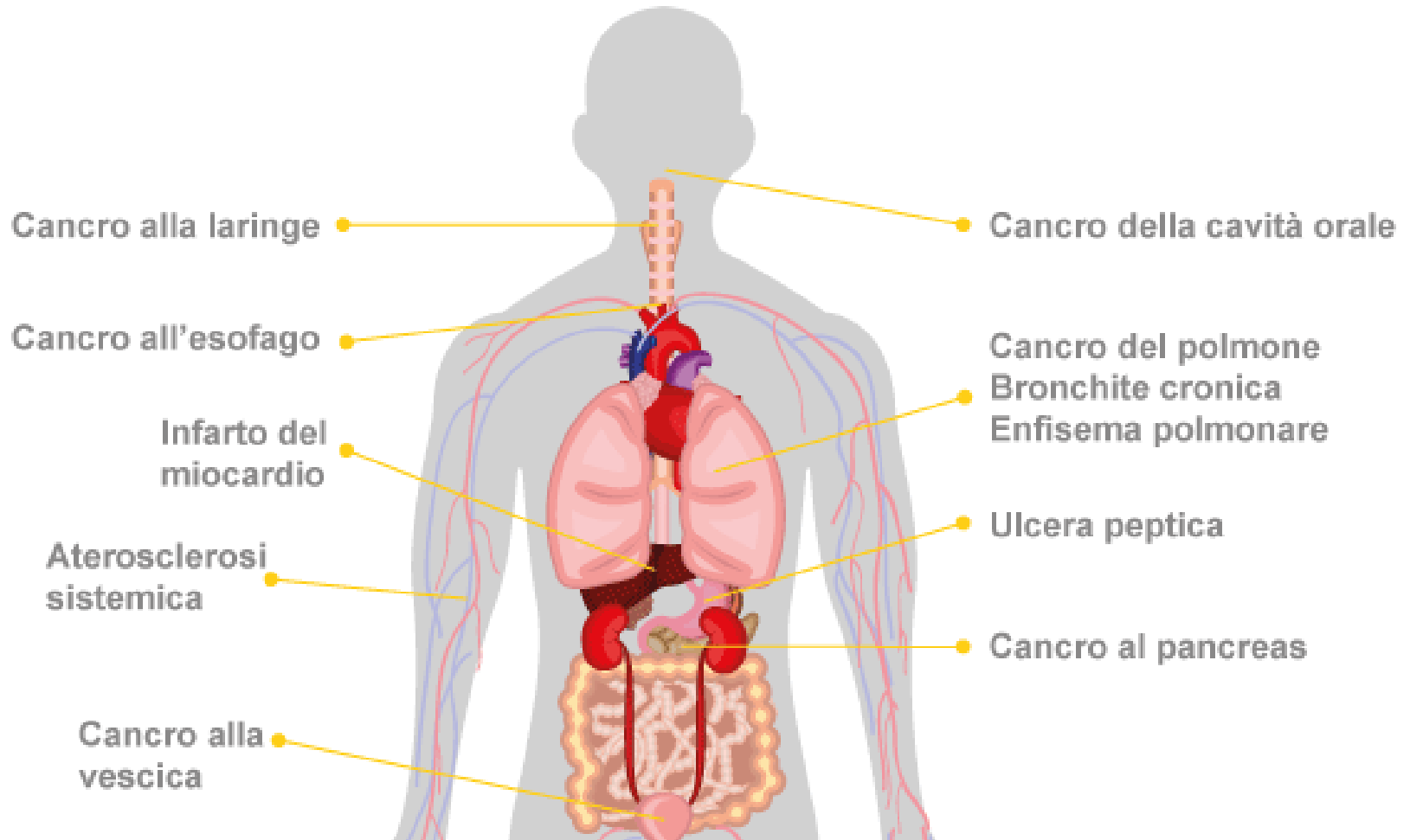
The infographic features a central vertical cigarette with a brown filter and a yellow-orange end. On either side of the cigarette, there are text boxes with icons and descriptions of toxic substances found in smoke.

Substance	Effect
NICOTINA	Innalza la pressione e ostruisce le arterie coronarie
MONOSSIDO DI CARBONIO	Causa vertigini e mal di testa
CADMIO	È responsabile di malattie cardiovascolari e patologie polmonari ostruttive
MERCURIO	Deteriora il sistema nervoso e le membrane delle mucose
CATRAME	Provoca il cancro ai polmoni
POLONIO	Danneggia la funzionalità del fegato ed è responsabile di molti tumori
ARSENICO	Desquama la pelle e danneggia il sistema nervoso; provoca tumori
FORMALDEIDE	Agente irritante della pelle e causa di tumori

dovecomemicuro.it



FUMO: rischi infiniti....



FUMO DI SIGARETTA

La dipendenza da sigaretta è una **dipendenza Psico-fisica**.

La dipendenza fisica è indotta dalla nicotina, una sostanza psicoattiva che induce un'assuefazione pari a quella di eroina, cocaina e altri oppiacei.

Dipendenza psicologica: la sigaretta diventa un oggetto che possiede proprietà **affettive/relazionali e motivazionali** e assume per l'individuo il ruolo di **"stampella psicologica"**



SOVRAPPESO

BMI: Body Mass Index

BMI: peso in Kg / (altezza in m)²

Normopeso = BMI tra 18,50-25

Sovrappeso = BMI > 25

Obesità = BMI > 30



SEDENTARIETA'

Stretta correlazione tra:

- Sedentarietà
- Sovrappeso/obesità
- Ipertensione arteriosa
- Valori di glicemia
- Livelli di colesterolemia

SEDENTARIETA'

Correggere la sedentarietà migliora tutti gli altri fattori di rischio CV:

- >>> riduzione sovrappeso/obesità
- >>> riduzione valori di PA
- >>> riduzione valori di colest LDL
- >>> aumento valori di colest HDL
- >>> riduzione livelli di glicemia



ESERCIZIO FISICO: Quale attività?

Attività aerobiche:

- Camminata rapida, Nordic Walking
- Corsa leggera
- Ellittica, Tapis roulant
- Nuoto
- Bicicletta, Cyclette

Esercizio prolungato e a basso carico

Non superare l'80-85% della FC massima teorica

Uomini: 220-età

Donne: 200-età

ESERCIZIO FISICO: Come? Quanto? Quando?

- Almeno 3 sedute di 50 min a settimana (Ottimale: 150-300 min a settimana)
- Praticare l'attività fisica nelle ore meno fredde in inverno e meno calde in estate
- Praticare l'attività fisica almeno 2-3 ore dopo i pasti
- Mantenere un buon livello di attività fisica tutto l'anno
- Non interrompere mai uno sforzo bruscamente
- Reintegrare liquidi e Sali minerali

- Se si accusa affanno o dolore toracico o vertigine durante sforzo, fermarsi e parlarne con il medico

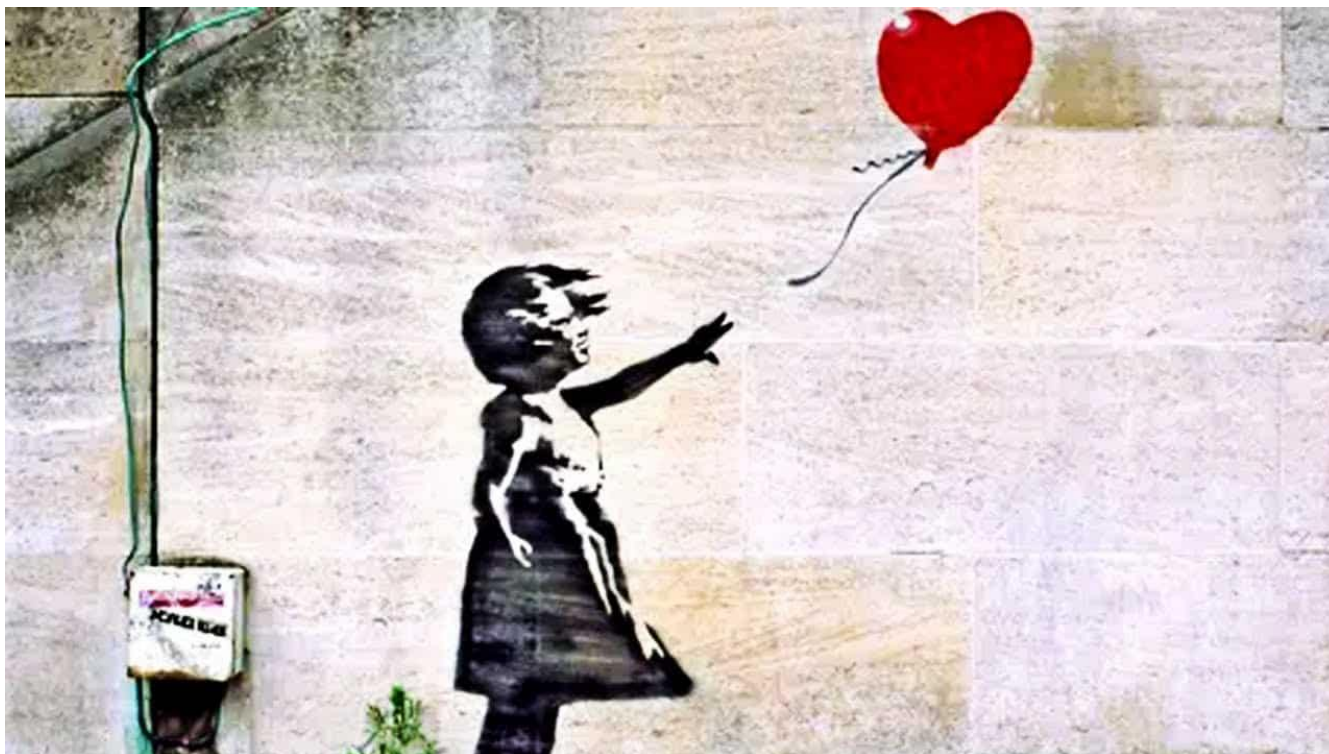
- **Meglio in compagnia cercando di divertirsi....**



ESERCIZIO FISICO: buone norme per chi ha poco tempo...

- ☺ Usare il meno possibile mezzi motorizzati
- ☺ Parcheggiare lontano (almeno 500 m) dai luoghi di destinazione
- ☺ Non usare l'ascensore
- ☺ Sfruttare le pause di lavoro per passeggiare
- ☺ Utilizzare un Contapassi (obiettivo 10.000 passo al giorno)





Grazie