



PIANETA CUORE

ISTRUZIONI PER CONOSCERLO E MANTENERLO SANO

Continua dal numero precedente

Il fumo

L'organismo è il suo obiettivo, il cuore il suo bersaglio. Il fumo infatti non solo danneggia l'intero organismo, ma scatena la sua azione soprattutto sull'apparato cardiovascolare, mettendo a repentaglio la salute del cuore e dei vasi sanguigni.

Hai mai pensato, mentre fumi, a cosa accade al cuore e alle arterie? Il fumo provoca sul cuore e sulle arterie una serie di danni estremamente pesanti da sopportare, soprattutto nel tempo. Fa aumentare il numero dei battiti cardiaci, inducendo tachicardia e un incremento della pressione arteriosa provocando, in questo modo, l'insorgenza di un vero e proprio stato ipertensivo. Il cuore è infatti costretto a lavorare di più e rischia di "sfiancarsi".

Il fumo diminuisce la quantità di ossigeno nel sangue all'interno delle arterie, sollecitando una maggior richiesta da parte dei tessuti periferici. Lo sforzo sopportato dal cuore è in questo modo sempre maggiore mentre diminuisce il carburante, ossia il sangue in arrivo alle arterie coronarie che lo irrorano. Questo meccanismo, negli anni, pregiudica la resistenza del miocardio.

La nicotina favorisce il restringimento del calibro arterioso e modifica la normale componente di grassi nel sangue. L'incremento delle lipoproteine LDL (colesterolo "cattivo"), che tendono a mantenere il colesterolo all'interno dei vasi, causa quindi il rischio di occlusioni vascolari. Il danno apportato dal fumo alle arterie interessa l'intero apparato vascolare, comprese le coronarie.

Gli effetti dannosi per l'organismo

- **cuore e vasi:** maggior rischio di malattie cardiovascolari, prime fra tutte l'infarto;
- **sistema nervoso:** aumento del rischio di ictus cerebrale, azione stimolante, tremori;
- **trachea, bronchi e polmoni:** diminuzione della capacità respiratoria (enfisema, broncopneumopatia ostruttiva) con aumento del rischio di sviluppare infiammazioni (bronchiti, polmoniti) e tumori;
- **faringe e laringe:** aumentato rischio tumorale;
- **stomaco:** incremento della secrezione acida (maggior rischio di gastriti e ulcera), aumentato rischio tumorale;
- **esofago:** aumentato rischio tumorale;

- **intestino:** aumento dei movimenti intestinali e del rischio tumorale;
- **reni:** aumentato rischio tumorale;
- **vescica:** aumentato rischio tumorale;
- **collo uterino:** aumentato rischio tumorale;
- **pene:** diminuzione dell'erezione;
- **pelle:** invecchiamento precoce con rughe;
- **capelli:** aumento della caduta;
- **denti:** ingiallimento;
- **occhi:** maggior rischio di cataratta.

Smettere di fumare

Ricorda che:

- se fumi devi sapere che introduci idrocarburi aromatici (cancerogeni) e gas tossici, tra cui il monossido di carbonio, che toglie ossigeno ai tessuti;
- un giovane di venticinque anni che fuma 10 sigarette al giorno rischia di ridurre la durata della vita rispetto ad un coetaneo non fumatore;
- chi fuma triplica il rischio di infarto;
- il fumo di sigarette è il più importante fattore di rischio di infarto sotto i 50 anni;
- solo dopo 10 anni dalla cessazione del fumo un ex-fumatore presenta un rischio cardiovascolare pari a quello di un suo coetaneo non fumatore;
- ma già dopo 1 anno il rischio di infarto si riduce del 50%; il rischio di avere un ictus cerebrale regredisce in 5-10 anni;
- in gravidanza il fumo di sigaretta è nocivo sia per la mamma che per il bambino.

La cardiopatia ischemica

Nonostante i notevoli progressi recentemente compiuti in termini di diagnosi precoce e prevenzione, ogni anno in Europa si contano circa 600.000 decessi per cardiopatia ischemica, con un'incidenza di 1:6 nell'uomo, 1:7 nella donna. In Italia il 44% dei decessi sono causati da una malattia cardiovascolare, di cui il 28% è sostenuto dalla cardiopatia ischemica. In Italia nel 2003 vi sono stati più di 1.200.000 ricoveri ospedalieri per malattie cardiocircolatorie, le quali hanno richiesto più di 8.400.000 giornate di degenza. Si stima che in Italia nascano 4.000 bambini cardiopatici ogni anno. I pazienti che sopravvivono a un attacco cardiaco diventano malati cronici. In Italia la prevalenza di cittadini affetti da invalidità cardiovascolare è pari al

Continua a pagina 2

*Ai sensi dell'art. 9
dello Statuto
del Circolo Cardiopatici
Sweet Heart - Dolce Cuore
Onlus di Trieste*

viene convocata la
**ASSEMBLEA
ORDINARIA**

che avrà luogo presso il
**CENTRO SERVIZI
VOLONTARIATO**
al Seminario di via Besenghi
**Giovedì 14 aprile 2016
alle ore 16.30**

Dona il tuo**5x1000****al Circolo Cardiopatici****SWEET HEART
DOLCE CUORE**

**Nella tua dichiarazione dei redditi metti
la tua firma nel settore "Sostegno delle
Organizzazioni Onlus" e indica il codice
fiscale di**

SWEET HEART DOLCE CUORE**80036120329**

4,4%0 (dati Istat). Quasi il 24% della spesa farmaceutica a carico del Sistema sanitario nazionale è dedicata al trattamento dei malati per malattie cardio e cerebrovascolari.

La malattia coronarica

La malattia coronarica inizia quando le pareti di una o più arterie coronarie risultano danneggiate da un alto tasso di colesterolo, dal fumo, dalla pressione alta o dal diabete. La placca (materiale grasso) si deposita sulle pareti dell'arteria danneggiata, causando indurimento delle arterie (aterosclerosi). L'accumulo della placca riduce il flusso di sangue al cuore, ma in questa fase normalmente non si avvertono sintomi.

Come abbiamo già ricordato, le arterie coronarie sono vasi sanguigni che avvolgono il cuore e lo riforniscono di sangue ricco di ossigeno di cui necessita.

Come descritto precedentemente, l'arteria coronaria sinistra è formata dal tronco comune che si suddivide in due rami: l'arteria circonflessa e la discendente anteriore. Esse portano il sangue alla parte anteriore, sinistra e posteriore del cuore. La coronaria destra, invece, fornisce sangue al lato destro e posteriore del cuore.

Angina pectoris

Il tuo medico ti ha detto che soffri di angina? L'angina è una sensazione dolorosa e fastidiosa che può essere percepita al petto, alla schiena, alle braccia, al collo o alla mandibola.

È un importante segnale di pericolo che ti lancia il cuore quando non riceve la quantità di sangue ricco di ossigeno necessaria per svolgere il proprio lavoro. L'angina non è un infarto, è piuttosto il sintomo di una malattia coronarica che può portare all'infarto.

Cosa causa l'angina?

L'angina è un sintomo della malattia coronarica. Quando sei affetto da questa malattia alcuni vasi sanguigni che riforniscono il tuo cuore di sangue ricco di ossigeno, sono parzialmente ostruiti da materiale grasso (placca). Se la quantità di sangue ricco di ossigeno che irroria il cuore è inferiore al suo fabbisogno si verifica l'angina.

Le tue probabilità di sviluppare una malattia coronarica e avere l'angina sono alte in presenza dei fattori di rischio già citati in precedenza, quali: pressione alta, sedentarietà, abitudini di vita poco sane, età e familiarità (malattie di cuore nella tua famiglia).

Come si manifesta l'angina?

Molti credono che l'angina sia solo un dolore acuto al petto, invece essa può anche manifestarsi con dolore leggero (come quello causato da una indigestione) e può essere avvertita in diverse zone della parte superiore del corpo. Solitamente un attacco di angina dura pochi minuti e spesso scompare con il riposo e i farmaci.

In genere si manifesta con:

- fastidio, pesantezza, oppressione, costrizione, sensazione di bruciore o compressione al torace o alla schiena.
- pesantezza, fastidio, intorpidimento/torpo- re, indolenzimento o formicolio a una o ad entrambe le braccia, ai gomiti o ai polsi.
- fastidio alle spalle, al collo, alla gola o alla mandibola.
- affaticamento, nausea, sudorazione, mancanza di fiato o sensazione di indigestione.

Quando si manifesta?

L'angina si manifesta soltanto quando fai attività fisica, ad esempio vai in bicicletta, lavori nell'orto, sali le scale, cammini velocemente, o quando provi una forte emozione. Se essa si presenta anche in situazioni di riposo, diventa più frequente, dura più a lungo o è più dolorosa del solito, potresti soffrire di angina instabile, segnale che il tuo problema al cuore sta peggiorando. Anche una angina nota, cronica da sforzo, che però peggiora la soglia di insorgenza, è instabile.

Cosa puoi fare?

Se collabori con il medico, la tua angina potrà essere curata con successo. I farmaci, le procedure mediche e alcuni cambiamenti nello stile di vita, possono aiutare a prevenire gli attacchi.

È fondamentale che tu segua il programma di cura, smetta di fumare, faccia esercizio fisico regolare, mangi meno grassi e meno sale.

La diagnosi dell'angina

Il tuo medico procederà a l'anamnesi e all'esame obiettivo. Potrebbe inoltre prescriverti alcuni esami specifici:

- a) **l'elettrocardiogramma (ECG) a riposo:** registra gli impulsi elettrici del tuo cuore, può non mostrare alterazione al di fuori del dolore e talvolta anche durante dolore;
- b) **l'ecocardiogramma a riposo:** rileva la forma ed il movimento del muscolo cardiaco, utilizza ultrasuoni che non sono tossici e può essere ripetuto senza rischi; [fig. 7]



[fig 7] Ecocardiografo: si avvale dell'uso degli ultrasuoni per valutare la struttura e le dimensioni delle camere cardiache, lo spessore delle pareti del cuore e la sua funzione contrattile globale. Vengono valutate inoltre la struttura e la funzionalità delle valvole cardiache e delle grosse arterie che originano dal cuore.

Francesca Brun
Gianfranco Sinagra

Pianeta Cuore

istruzioni per conoscerlo
e mantenerlo sano



biancavolta edizioni

Ringraziamo il prof. Gianfranco Sinagra per l'autorizzazione accordataci alla pubblicazione.

Chi fosse interessato al libro contatti la segreteria dell'Associazione. Abbiamo ancora alcune copie disponibili.

- c) **la prova da sforzo:** misura la risposta del cuore allo sforzo e può anche evidenziare l'esistenza di ostruzioni alle coronarie mediante modifiche dell'elettrocardiogramma durante l'esercizio fisico;
- d) **l'ecocardiogramma da stress:** viene eseguito mentre fai uno sforzo fisico o in alcuni casi, lo sforzo del cuore viene simulato utilizzando alcuni farmaci in grado di evidenziare se il tuo cuore pompa regolarmente durante lo sforzo fisico;
- e) **la scintigrafia:** può scoprire la malattia coronarica. Un liquido radioattivo (tallio o tecnezio) viene iniettato in una vena mentre sei a riposo o mentre il tuo cuore è sotto sforzo o sotto l'azione di farmaci che iniettati aumentano la frequenza cardiaca. Il liquido temporaneamente assorbito dal muscolo cardiaco, permette ad un'apparecchiatura fotografica a scansione di acquisire alcune immagini del tuo cuore;
- f) **l'angiografia (coronarografia):** permette di individuare eventuali ostruzioni delle arterie coronarie. Un tubicino lungo e sottile, chiamato catetere, viene introdotto in un'arteria dell'inguine o del braccio e avanzato fino al cuore. Uno speciale liquido di contrasto (sostanza radio-opaca) viene poi iniettato attraverso il catetere nel cuore. In questo modo i raggi X possono fornire immagini dell'interno del cuore e delle arterie coronarie;
- g) **l'Angio Tomografia Computerizzata cardiaca e la Risonanza magnetica nucleare (RMN):** sono esami non invasivi che possono dare informazioni su struttura del cuore, valvole e coronarie.

Sii consapevole che i progressi delle tecniche diagnostiche sono importanti e che molte informazioni si ricavano oggi con esami non invasivi come l'ecocardiografia (utilizza gli ultrasuoni) e la risonanza magnetica (utilizza un campo magnetico). Esistono altri esami come la radiologia interventistica, l'angioTC e la scintigrafia, che espongono a radiazioni ionizzanti e quindi hanno un rischio oncogeno, piccolo, direttamente correlato alla dose.



FESTA SOTTO L'ALBERO DOMENICA 13 DICEMBRE

Il salone del ristorante "LA MARINELLA", addobbato a festa, ci accoglie con la più lieta atmosfera natalizia.

Siamo davvero tanti, quasi 150, entusiasti per la piacevole giornata che ci accingiamo a trascorrere.

L'impegno degli organizzatori non ha sosta per offrire la migliore ospitalità a tutti i presenti.

Iniziano i saluti e gli abbracci con le più "fantasiose" espressioni augurali, mentre la musica diffonde già gradite melodie.

L'ottimo menu si afferma in pietanze gustose, spesso alternate a scherzi e giochi d'intrattenimento con svariate sorprese per i vincitori.

Si chiacchiera in allegria, ma l'amico e socio Roberto Cerne coinvolge tutta la platea con "una cantata lunga 50 anni".

Periodo trascorso da lui, cantando in molti locali di Trieste e della regione.

Il suo repertorio spazia lungo gli anni '50 - '60 - '70 fino ai capolavori attuali; è un gradevole invito a balli di coppia e di gruppo, volentieri accettato da molti.

Bravissimo Roberto, grazie e complimenti per la gioia che hai saputo donarci attraverso le tue esibizioni... anche quando con le note della Marcia di Radetzky, hai ringraziato tutto il Direttivo che, in modo inesauribile, realizza per noi iniziative sorprendenti.

Efficace e sentito anche l'intervento dell'amico Antonio che con sensibilità ci ha ricordato chi soffre, chi vince la sofferenza e chi opera nel volontariato, ancora di salvezza per molti.

Un'altra fantasia musicale introduce in sala la torta, fotografata fra noi: artistica, monumentale, bellissima e... molto gustosa! Non manca nemmeno la tombola.

L'estrazione dei numeri impegna il Presidente che si rivolge a tanti collaboratori dalla mano di fata.

Si vince bene, la soddisfazione è grande. La splendida giornata si conclude con il dono individuale che comprende anche una sorpresa dal simbolico effetto augurale: un portachiavi con il logo della Associazione inciso su un cuore.

Le chiavi che esso conterrà, aprano pure tutte le porte reali, ma sappiano aprire anche quelle dell'anima, che conducono all'altruismo generosi, alla comprensione e all'ascolto benevoli, al coraggio, alla fiducia, alla speranza, dove le parole svaniscono nell'eco duratura di una vita serena. AUGURI !!!

F.R.





**DOMENICA
15 MAGGIO 2016**

**Il Circolo Cardiopatici
Sweet Heart
Dolce Cuore Onlus**

partecipa al

MERCATINO DELL'USATO

(sotto il palazzo comunale e davanti al palazzo Costanzi)

Per la buona riuscita
della manifestazione
invitiamo i soci e simpatizzanti

a donare oggetti
(casalinghi o altro)

La consegna si può effettuare
presso la sede nell'orario di segreteria
o ai corsi di ginnastica
Come di consueto il ricavato
delle vendite

**SARÀ DEVOLUTO
IN BENEFICENZA**

Il ricavato del precedente mercatino è
stato devoluto a:

**ABC ASSOCIAZIONE PER I BAMBINI
CHIRURGICI DEL BURLO**

PROSSIME INIZIATIVE

12 APRILE 2016

Passeggiata lungo le Rive
Visita al Museo del mare
Pranzo presso la "Lanterna"

**DAL 12 APRILE
AL 9 GIUGNO
2016**

corso di locomozione in acqua
presso piscina Bianchi

8 MAGGIO 2016

Partecipazione alla "Bavisela"

31 MAGGIO 2016

Pranzo di fine corso
in preparazione

PROVE EMATICHE

Dal prossimo mese di **gennaio 2016**,
in collaborazione con la Croce Rossa
Italiana, le prove ematiche verranno
effettuate due volte al mese (il 1° ed il
3° giovedì del mese).

Al fine di migliorare la qualità del ser-
vizio è necessario fissare alcune regole
a cui tutti sono pregati di attenersi.

Sarà necessario **prenotare telefoni-
camente** (lunedì e giovedì dalle 9.30
alle 11.30 - tel 040 7606490).

Verranno richieste le generalità ed il
numero telefonico.

Verrà subito fissato il giorno e l'ora del-
la prova evitando così le lunghe attese.
In caso di impedimento si prega di av-
visare tempestivamente la segreteria.
Verranno effettuate le analisi del **cole-
sterolo** e della **glicemia**; solo su spe-
cifica richiesta motivata verrà effettua-
to anche l'esame dei **trigliceridi**.

**GLI ESAMI SONO
GRATUITI
anche per i non soci**

APPUNTAMENTI FISSI

Corsi di ginnastica da ottobre a maggio nei giorni di lunedì-mercoledì-venerdì in 5 turni (ore 8.30 - 9.30 - 10.30 - 11.30 - 17.00). *Martedì* (ore 11.30 - 12.30)

Misurazione pressione arteriosa tutti i *lunedì* in sede dalle ore 9.30 alle 11.30

Prove ematiche colesterolo, trigliceridi, glicemia da ottobre a maggio tutti i primi e terzi giovedì del mese dalle ore 8.00 alle 10.00

Martedìinsieme ogni martedì scarpinata per il Carso - definizione e comunicazioni ogni venerdì in palestra e in sede

Books crossing sono disponibili presso la nostra sede libri (offerti dai nostri soci) che potrete comodamente portare a casa



con *bonifico* intestato

**SWEET HEART
DOLCE CUORE**

Trieste

Unicredit - IBAN:
IT 62 H 02008 02218
000021592506

Tutte le donazioni effettuate sono
fiscalmente deducibili o detraibili.
Conserva le ricevute del bonifico

SI RINGRAZIANO TUTTI COLORO CHE HANNO AIUTATO IL CIRCOLO

Come aiutare il

CIRCOLO CARDIOPATICI

«SWEET HEART - DOLCE CUORE»



Dona il tuo

5x1000

Codice Fiscale

80036120329

ELARGIZIONI

presso

tutte le agenzie

**UNICREDIT
BANCA**

l'Informatore

ANNO XXXVII N° 107 - MARZO 2016

Pubblicazione periodica del Circolo
SWEET HEART - DOLCE CUORE

Direttore responsabile:
Dario Gobbo

Hanno collaborato:
A. Oliva - D. Bonifacio - G. Pignatelli
G. Alessi - L. Gianpedrone

Amministrazione e Redazione:
SWEET HEART - DOLCE CUORE
Via M. D'Azeglio, 21/c
34129 TRIESTE
Tel. 040 7606490

www.dolcecuoresweetheart.it
E-mail: dolcecuoreonlus@libero.it
Aut. N° 593 (11-6-1981) Trib. di Trieste

Impaginazione e stampa:
STELLA Arti Grafiche
via Caboto 20 - Trieste