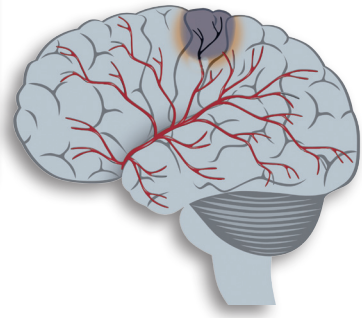
PREVENZIONE ICTUS

La FIBRILLAZIONE ATRIALE

Conoscerla, riconoscerla e curarla per prevenire l'ICTUS

SOCIETÀ ITALIANA DI MEDICINA GENERALE

L'ICTUS



Un ICTUS per il cervello equivale ad un infarto per il cuore: anche per il cervello, infatti, una fitta rete di "tubature" (arterie) fornisce continuamente ad ogni parte il sangue necessario per il corretto funzionamento.
Se questo flusso viene interrotto – ICTUS ISCHEMICO (per arteriosclerosi, trombi, coaguli, ecc) o l'arteria si rompe – ICTUS EMORRAGICO (per ipertensione, aneurismi, ecc) quella parte del cervello perde l'apporto di ossigeno ed energia e subisce un danno, anche molto grave.
L'ICTUS rappresenta la prima causa di invalidità e la terza causa di morte; si crede che colpisca prevalentemente gli anziani, ma solo in Italia esistono più di 30.000 persone giovani che ne sono state colpite, anche in modo invalidante.
2 ICTUS su 3 potrebbero essere evitati con stili di vita adeguati ed individuando alcuni importanti fattori di rischio.

COME PREVENIRE L'ICTUS

CON UNA VITA SANA
- Non fumare
- Fare attività fisica
- Alimentarsi correttamente
- Non abusare di alcool e droghe

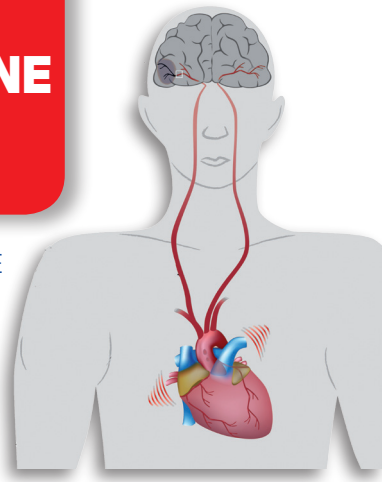
CONTROLLANDO
- Pressione arteriosa
- Fibrillazione Atriale
- Colesterolo
- Glicemia

Esistono negli ospedali unità di cura appositamente dedicate all'ICTUS (in inglese "Stroke Unit") in grado di ridurre le disabilità gravi ed anche il rischio di morte; i risultati sono migliori se il ricovero è tempestivo.

COSA FARE IN CASO DI ICTUS

Se la bocca si storce, un braccio o una gamba è debole, si fa fatica a parlare o le frasi sono sconnesse, potrebbe essere un ICTUS: **NON PERDERE TEMPO, CHIAMA IL 118.**

LA FIBRILLAZIONE ATRIALE



La FIBRILLAZIONE ATRIALE è un disturbo del battito cardiaco: il cuore batte in modo irregolare e, oltre a ciò, due delle quattro camere cardiache (gli atri) perdono la capacità di contrarsi in modo coordinato, causando un "ristagno" di sangue al loro interno, con il rischio di formazione di coaguli (grumi solidificati di sangue). I coaguli possono immettersi nella circolazione sanguigna e arrivare al cervello causando un ICTUS ISCHEMICO.

COME SCOPRIRE LA FIBRILLAZIONE ATRIALE

- Fare attenzione ai sintomi
- Controllare regolarmente il proprio battito cardiaco
- Consultare il proprio medico curante per ulteriori accertamenti

La FIBRILLAZIONE ATRIALE è l'anomalia del ritmo cardiaco più comune nella popolazione adulta. In Italia colpisce circa 1.000.000 di persone, con 120.000 nuovi casi ogni anno. I dati si riferiscono solo ai casi accertati, ma quelli totali sono in realtà ben più numerosi perché molte persone che ne soffrono non presentano disturbi e ignorano di avere questo problema. La FIBRILLAZIONE ATRIALE è causa di 1 ICTUS su 5 ed è quindi un importante fattore di rischio.

Controllare se è presente la fibrillazione atriale è il primo passo per prevenire l'ICTUS.

... E SE HO LA FIBRILLAZIONE ATRIALE?

- La FIBRILLAZIONE ATRIALE può essere curata o tenuta sotto controllo
- La formazione dei coaguli si può prevenire con appositi farmaci in grado di ridurre efficacemente il rischio di ICTUS. Questi farmaci vanno assunti seguendo attentamente le indicazioni del medico.

I soggetti a rischio FIBRILLAZIONE ATRIALE

La FIBRILLAZIONE ATRIALE colpisce mediamente il 2% degli adulti. Il rischio di FA cresce con l'età: **1 persona su 4, oltre i 40 anni, presenta elementi di rischio per la comparsa di FA.**
Le caratteristiche associate ad elevato rischio di FIBRILLAZIONE ATRIALE sono:

- **età oltre 65 anni**
- **ipertensione**
- **obesità**
- **diabete**
- **problemi cardiaci**
- **disfunzione tiroidea**
- **apnee notturne**
- **broncopatie croniche ostruttive**
- **insufficienza renale**
- **abuso di bevande alcooliche e cocaina**

I sintomi della FIBRILLAZIONE ATRIALE

I sintomi più comuni della FIBRILLAZIONE ATRIALE sono:

- **senso di battito cardiaco "strano", irregolare e/o veloce**
- **difficoltà nel respirare sotto sforzo (dispnea)**
- **facile affaticamento (astenia)**

Molte persone affette da FIBRILLAZIONE ATRIALE **non presentano sintomi (ASINTOMATICA)**, specialmente quando la frequenza cardiaca non è eccessiva.

La FIBRILLAZIONE ATRIALE ASINTOMATICA è particolarmente pericolosa perché la persona che ne soffre non viene avvertita dal proprio corpo e averla senza sentirla vuol dire non curarla aumentando notevolmente il rischio Ictus.

Cosa fare per scoprire la FIBRILLAZIONE ATRIALE

In circa un terzo dei casi la FIBRILLAZIONE ATRIALE rimane asintomatica e non è diagnosticata.
È quindi indispensabile un approccio proattivo di medici, farmacisti e pazienti che permetta di generare il sospetto di FIBRILLAZIONE ATRIALE.

Controllare il proprio battito cardiaco attraverso la palpazione del polso o misurandosi la pressione arteriosa con apparecchi automatici dotati di algoritmi (validati) in grado di indicare la possibile presenza di FIBRILLAZIONE ATRIALE.

Generare il sospetto di FIBRILLAZIONE ATRIALE con lo screening è importante ma deve essere seguito dal controllo del medico che effettuerà gli accertamenti necessari per giungere alla diagnosi di FIBRILLAZIONE ATRIALE.

COME CONTROLLARE IL BATTITO CARDIACO AL POLSO

- Restare a riposo per almeno 5 minuti
- Tenere una delle mani con il palmo rivolto verso l'alto e piegare leggermente il gomito
- Con l'altra mano posizionare le dita indice e medio sul polso cercando il punto in cui si avverte il sollevamento intermittente della pelle e facendo una leggera pressione
- Con un orologio contare i battiti per 30 secondi e moltiplicarli per 2 per ottenere la frequenza cardiaca

In quali casi consultare il medico:

- **Quando la frequenza è molto maggiore o minore rispetto al battito abituale.**
- **Quando l'intensità della pulsazione non è sempre uguale.**
- **Quando l'intervallo tra una pulsazione e l'altra non è costante (polso irregolare).**

COME CONTROLLARE LA PRESSIONE ARTERIOSA E LA FIBRILLAZIONE ATRIALE

La misurazione della PRESSIONE ARTERIOSA

Misurare la pressione in modo corretto è indispensabile perché il risultato sia "giusto" e quindi utilizzabile dal medico. Ecco cosa si deve fare:

- **Essere a riposo da almeno cinque minuti**
- **Non bere caffè o fumare per almeno mezz'ora**
- **Non indossare indumenti stretti alla vita e al braccio**
- **Sedere comodamente, ben appoggiati allo schienale**
- **Non incrociare in alcun modo le gambe o i piedi**
- **Appoggiare il braccio sul tavolo, circa all'altezza del cuore**
- **Avvolgere il bracciale in modo corretto intorno al braccio (vedere le istruzioni dell'apparecchio) facendo attenzione che questo sia della dimensione adeguata**
- **Misurare una prima volta la pressione dopo essere stato seduto col braccio appoggiato al tavolo da almeno un minuto**
- **Effettuare almeno una seconda misurazione con una pausa non inferiore ai 15 secondi tra una misurazione e l'altra**
- **Se l'apparecchio non memorizza i risultati o viene utilizzato da più persone in famiglia registrarli subito su un foglio**

Per avere dei dati attendibili bisogna fare le medie di più valori e seguire le seguenti indicazioni:

- **Fare le misurazioni al mattino e alla sera prima di assumere i farmaci per la pressione e prima di mangiare**
- **Effettuare le misurazioni per sette giorni di seguito**

La misurazione della pressione arteriosa deve essere eseguita nell'ambito del controllo del medico. Misurare la pressione solo quando serve. In base ai valori medi dell'ultima serie di misurazioni il medico vi indicherà quando eseguire il prossimo controllo. Se avete disturbi di vario tipo (debolezza, testa leggera, capogiri, ecc) e si teme dipendano dalla pressione, effettuare la misurazione mentre è presente il disturbo e comunicare poi i valori al medico.

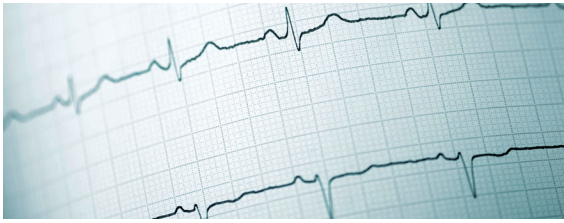
IL CONTROLLO DELLA FIBRILLAZIONE ATRIALE

Il controllo della FIBRILLAZIONE ATRIALE è possibile solo con misuratori della pressione automatici dotati di algoritmo (validato) in grado di rilevare questa aritmia. In caso di rilevazione della FIBRILLAZIONE ATRIALE durante la misurazione della pressione arteriosa comportarsi come segue:

- **Se non si avverte alcun disturbo effettuare il controllo della regolarità del polso attraverso la palpazione dell'arteria radiale e un'altra misurazione dopo 1 ora. Se confermata la FIBRILLAZIONE ATRIALE comunicare subito l'accaduto al medico o farlo con calma se questa non venisse confermata.**
- **Se si avvertono disturbi (lieve mancanza di respiro, stanchezza inusuale, senso di cuore che batte troppo rapidamente, ecc) avvisare subito il medico.**

La diagnosi della FIBRILLAZIONE ATRIALE

Generato il sospetto di FIBRILLAZIONE ATRIALE con lo screening è importante rivolgersi al proprio medico che effettuerà i necessari accertamenti, come l'elettrocardiogramma, per diagnosticare questa malattia.



La cura della FIBRILLAZIONE ATRIALE

La FIBRILLAZIONE ATRIALE e le conseguenze ad essa correlate possono essere curate o tenute sotto controllo soprattutto se diagnosticate in tempo.
Per maggiori informazioni chiedi al tuo medico curante.

Questa campagna informativa è stata possibile grazie al contributo incondizionato di:

Boehringer Ingelheim

microlife®
Un partner per la gente. Per la vita.

Microlife AFIB
Misuratore della Pressione Arteriosa con algoritmo validato per lo screening della **Fibrillazione Atriale**.

È un dispositivo medico CE0044. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione ministeriale del 17-12-2012.

Con il patrocinio delle farmacie Italiane:

assofarm
FARMACIE COMUNALI
AZIENDE E SERVIZI SOCIO-FARMACEUTICI

federfarma

Federazione Ordini Farmacisti Italiani

UTIFAR
Unione Tecnica Italiana Farmacisti

Le farmacie e i farmacisti sono quotidianamente impegnati, al fianco dei medici, nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e dell'ictus. Grazie all'introduzione progressiva di nuovi servizi e tecnologie sono in grado di rispondere alle crescenti esigenze di salute ed essere sempre più vicini al cittadino.
Al tuo farmacista puoi sempre rivolgerti con fiducia!