



Fattori di rischio e prevenzione



Gruppo di lavoro **Progetto PRESTO:**

Coordinamento scientifico
Giuseppe Miceli

Anna Cavallini - Istituto abcde fghi lmnopqrstu abcdefghi lmnopqro
Paolo Cerrato - abcde fghi lmnopqrstu abcdefghi lmnopqro
Donata Guidetti - fghi lmnopqrstu abcdefghi lmnopqro fghi lmno
Claudia Maggi - fghi lmnopqrstu abcdefghi lmnopqro
Federica Negri - abcde fghi lmnopqrstu abcdefghi lmnopqro abcde
Augusto Zaninelli - abcde fghi lmnopqrstu abcdefghi lmnopqro

Progetto grafico
M&P - Milano

DIECI REGOLE PER LA PREVENZIONE DELL'ICTUS

1. PREVENIRE E' MEGLIO CHE CURARE

Le strategie di prevenzione dell'ICTUS sono più efficaci se vengono attuate quando l'ICTUS non si è ancora manifestato ossia in soggetti "che stanno bene". E' consigliabile effettuare periodiche visite presso il proprio medico di base che provvederà a verificare il vostro profilo di rischio vascolare.

2. NON FUMARE

Smettere di fumare riduce il rischio di ICTUS.



3. PRATICARE ATTIVITA' FISICA E SPORTIVA

Praticare quotidianamente attività fisica moderata, ad esempio camminare con passo spedito per 30 minuti al giorno per la maggior parte dei giorni della settimana.



4. CONTROLLARE IL PESO CORPOREO



Evitare l'aumento ponderale con misure dietetiche ed attività fisica. Nei soggetti in sovrappeso la riduzione del peso corporeo ha effetti positivi sulla pressione arteriosa, sul diabete e sui grassi nel sangue.

5. LIMITARE L'ALCOL

Evitare un'eccessiva assunzione di alcol. L'assunzione di modiche quantità di alcol (per l'uomo 2 bicchieri di vino o 2 lattine di birra nelle donne; tali dosi vanno dimezzate) può esercitare un effetto addirittura protettivo per le malattie vascolari e l'ICTUS.



6. CORREGGERE L'ALIMENTAZIONE

Ridurre il consumo di grassi e condimenti di origine animale, aumentare il consumo di pesce quale fonte di grassi polinsaturi, aumentare il consumo di frutta, verdura, cereali integrali e legumi quale fonte di vitamine e antiossidanti.



7. LIMITARE IL SALE NELLA DIETA

Viene consigliato di limitare la assunzione di sale nella dieta a meno di 6 grammi. Tale obiettivo si raggiunge evitando cibi ad alto contenuto di sale e non aggiungendo sale a tavola. La raccomandazione è ancora più importante per i soggetti con ipertensione arteriosa.

8. CONTROLLARE LA PRESSIONE ARTERIOSA

Nei soggetti con ipertensione arteriosa, qualora le modificazioni alimentari e dello stile di vita non siano sufficienti, è indicato il ricorso ai farmaci antipertensivi. I valori consigliati sono inferiori a 140/90 mmHg e di 130/80 mmHg nei diabetici.



9. CONTROLLARE LA GLICEMIA

Eseguire periodi controlli della glicemia per diagnosticare precocemente la presenza di diabete. Nei diabetici la riduzione del peso corporeo, le modificazioni dello stile di vita ed il controllo degli altri fattori di rischio devono essere particolarmente accurati.



10. ATTENZIONE ALLA FIBRILLAZIONE ATRIALE

Per prevenire l'ICTUS nei soggetti con fibrillazione atriale è indicata l'assunzione di farmaci anticoagulanti nei pazienti di età superiore ai 65 anni e in quelli che hanno già avuto un ICTUS ischemico cerebrale. Negli altri casi è utile assumere Aspirina. La scelta del farmaco deve essere fatta dal medico curante.



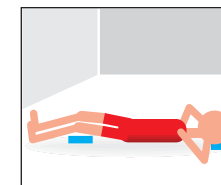
Alcuni consigli per l'attività fisica quotidiana

L'attività fisica deve essere "aerobica", costante e prolungata, ma mai affaticante: non deve venire il fiatone! Quindi evitate sport pesanti, gli orari troppo caldi d'estate o troppo freddi in inverno.

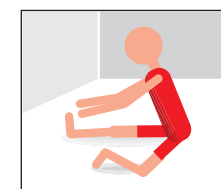
Privilegiate una passeggiata a velocità sostenuta e costante in mezzo al verde. In estate l'ideale è la prima mattina o il tardo pomeriggio, in inverno le ore centrali della giornata e comunque lontano dai pasti.

Alcuni esercizi da praticare in casa

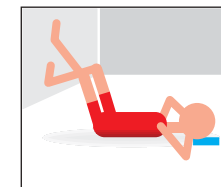
Mettetevi comodi con un cuscino sotto la testa e uno sotto le ginocchia, sdraiati, respirate profondamente;



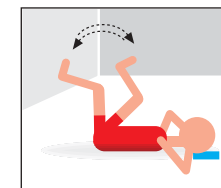
Allungatevi molto lentamente verso la punta dei piedi da seduti, prima con una gamba e poi con l'altra;



Per favorire la circolazione agli arti inferiori eseguite questi esercizi: camminate su e giù con i piedi appoggiati alla parete;



Con le gambe in aria pedalate in avanti e indietro, come in bicicletta...



ICTUS

"Il tempo è cervello"
agire subito, agire PRESTO



Fattori di rischio e prevenzione

Progetto PRESTO:
Istruzioni per l'intervento **RAPIDO**
in caso di **ICTUS cerebrale**

Informazioni utili per:

- 1 la conoscenza
- 2 la prevenzione
- 3 l'intervento rapido



I FATTORI DI RISCHIO PER L'ICTUS CEREBRALE

I fattori di rischio per l'ictus si dividono in modificabili e non modificabili. Tra questi ultimi vi sono età, sesso, predisposizione ereditaria e razza. I cinque più importanti fattori di rischio modificabili per l'ictus cerebrale sono rappresentati da:

- **Elevati valori di pressione arteriosa** (valori superiori a 140 mmHg di sistolica e/o di 90 mmHg di diastolica). E' il più importante fattore di rischio in quanto predispone sia all'ictus ischemico che all'ictus emorragico.
- **Elevati valori di glicemia a digiuno** (superiore a 110mg/dl) e **diabete mellito** (superiore a 126 mg/dl).
- **Alterazioni dei grassi nel sangue** in modo particolare elevati livelli di **colesterolo**. Particolarmente dannoso è il colesterolo LDL o "colesterolo cattivo", mentre protettivo è il colesterolo HDL o "colesterolo buono".
- **Fumo di sigaretta**. Il rischio aumenta in proporzione al numero di sigarette fumate.
- **Fibrillazione atriale**. Si tratta di un disturbo del ritmo cardiaco in cui si formano dei trombi nelle cavità cardiache che possono dare origine a degli emboli che occludono le arterie cerebrali provocando un ictus ischemico.

Gli altri importanti fattori di rischio per l'ictus sono rappresentati da:

- Inattività fisica
- Obesità
- Eccessiva assunzione di alcol
- Errata alimentazione



I fattori di rischio sono un nemico insidioso in quanto:

- Spesso non danno disturbi evidenti a chi ne è portatore, ossia "agiscono nell'ombra".
- Molti soggetti con ipertensione arteriosa, diabete e aumentati livelli di grassi nel sangue non sanno di esserne portatori e spesso lo scopriranno quando l'ICTUS si è già verificato.
- Oltre alle arterie cerebrali danneggiano le altre arterie dell'organismo ICTUS: infarto del miocardio e gangrena alle gambe sono facce della stessa medaglia!

Alcuni fattori di rischio vascolare (fumo, obesità, errata alimentazione, abuso di alcool) sono controllabili e reversibili con semplici cambiamenti dello stile di vita. Prevenire l'ictus dipende soprattutto da noi stessi.

Le modificazioni dello stile di vita devono essere attuate sempre prima del trattamento farmacologico e devono essere incoraggiate nella popolazione "sana" e nei giovani.

I fattori di rischio si influenzano vicendevolmente: ad esempio obesità, inattività fisica ed errata alimentazione, predispongono all'ipertensione arteriosa, al diabete e agli aumentati livelli di grassi nel sangue.

La concomitanza di più fattori di rischio amplifica con effetto moltiplicativo il rischio di ICTUS e di altre malattie cardiovascolari.

Questionario rischio

	Sì	No
Hai più di 55 anni?		
La tua pressione arteriosa supera 140/90?		
Soffri di diabete o la tua glicemia supera i 126 mg/dl?		
Fumi o hai smesso di fumare da meno di un anno?		
Il tuo colesterolo totale è più alto di 250 mg/dl?		
Fai poca attività fisica? (30 minuti almeno 3 volte a settimana)		
Superi di 10 Kg il tuo peso ideale?		
Nella tua famiglia qualcuno è stato colpito da ictus?		
Hai mai avuto in passato un attacco ischemico transitorio o un ictus?		
Hai mai sofferto di infarto o malattie coronariche?		
Soffri di Fibrillazione Atriale?		

Fattori di rischio comuni per ictus ed infarto
Fattori di rischio più importanti per infarto miocardio
Fattori di rischio più importanti per ictus

Se hai risposto sì a più di 2 domande potresti essere a rischio di infarto miocardio o di ictus. Parlane con il tuo medico di fiducia.

Cosa succede?



- non muovo più un braccio o una gamba - mi accorgo di avere la bocca storta - non sento più un braccio o una gamba



- faccio fatica a parlare - non riesco a capire ciò che mi dicono - non vedo bene metà degli oggetti



- ho un mal di testa molto violento, mai provato prima

Cosa bisogna fare?



- Chiamare subito il **118** farsi portare in **Pronto Soccorso**, possibilmente in un ospedale con un'Unità specializzata nella cura dell'ICTUS (Stroke Unit)



Le Stroke Unit

- Tutti gli ICTUS dovrebbero essere ricoverati in strutture dedicate al loro trattamento, le **Stroke Unit**, che sono in grado di ridurre la mortalità e l'invalidità causate dalla malattia.
- Tutti gli ICTUS dovrebbero essere eseguite in urgenza una **TAC cerebrale** ed un ecodoppler dei vasi del collo.
- Solo nelle strutture dedicate è possibile, al momento, eseguire una terapia specifica per l'ictus ischemico entro **3 ore dall'inizio dei sintomi**, che si chiama **trombolisi**, in grado di ridurre la mortalità ed i deficit dovuti alla malattia in 1 paziente su 8.

