

# CAROVANA DELLA SALUTE

## Termini del problema:

160.000 italiani /anno colpiti da attacco cardiaco

40:000 non sopravvivono e di questi la metà muore per morte improvvisa prima di raggiungere l'ospedale

Malattie cardiovascolari nei paesi occidentali sono la 1° causa di morte (EPIDEMIA del XX secolo)

# PREVENIRE LA MALATTIA CARDIOVASCOLARE = COMBATTERE I FATTORI DI RISCHIO

IPERTENSIONE ARTERIOSA

FUMO

DISLIPIDEMIA

SEDENTARIETA' E OBESITA'

DIABETE

STRESS

FAMILIARITA'

INQUINAMENTO DOMESTICO

SCARSA CULTURA

## IPERTENSIONE ARTERIOSA: 33% DEGLI UOMINI E 31% DELLE DONNE TRA 35 E 70 ANNI

Categoria	Pressione arteriosa in mm di Hg	
	Pressione sistolica (Massima)	Pressione diastolica (Minima)
Ottimale	< 120	< 80
Normale	< 130	< 85
Normale – alta	130 - 139	85 - 90
Iperensione di Grado 1 borderline	140 - 149	90 - 94
Iperensione di Grado 1 lieve	150 - 159	95 - 99
Iperensione di Grado 2 moderata	160 - 179	100 - 109
Iperensione di Grado 3 grave	≥ 180	≥ 110

# IPERTENSIONE ARTERIOSA



La pressione arteriosa deve essere tenuta sotto **controllo**

Soprattutto se c'è predisposizione.

Con l'avanzare dell'età aumenta la % di ipertesi

IL trattamento ipotensivo ( quando consigliato) non va demonizzato



IL FUMO CREA DIPENDENZA

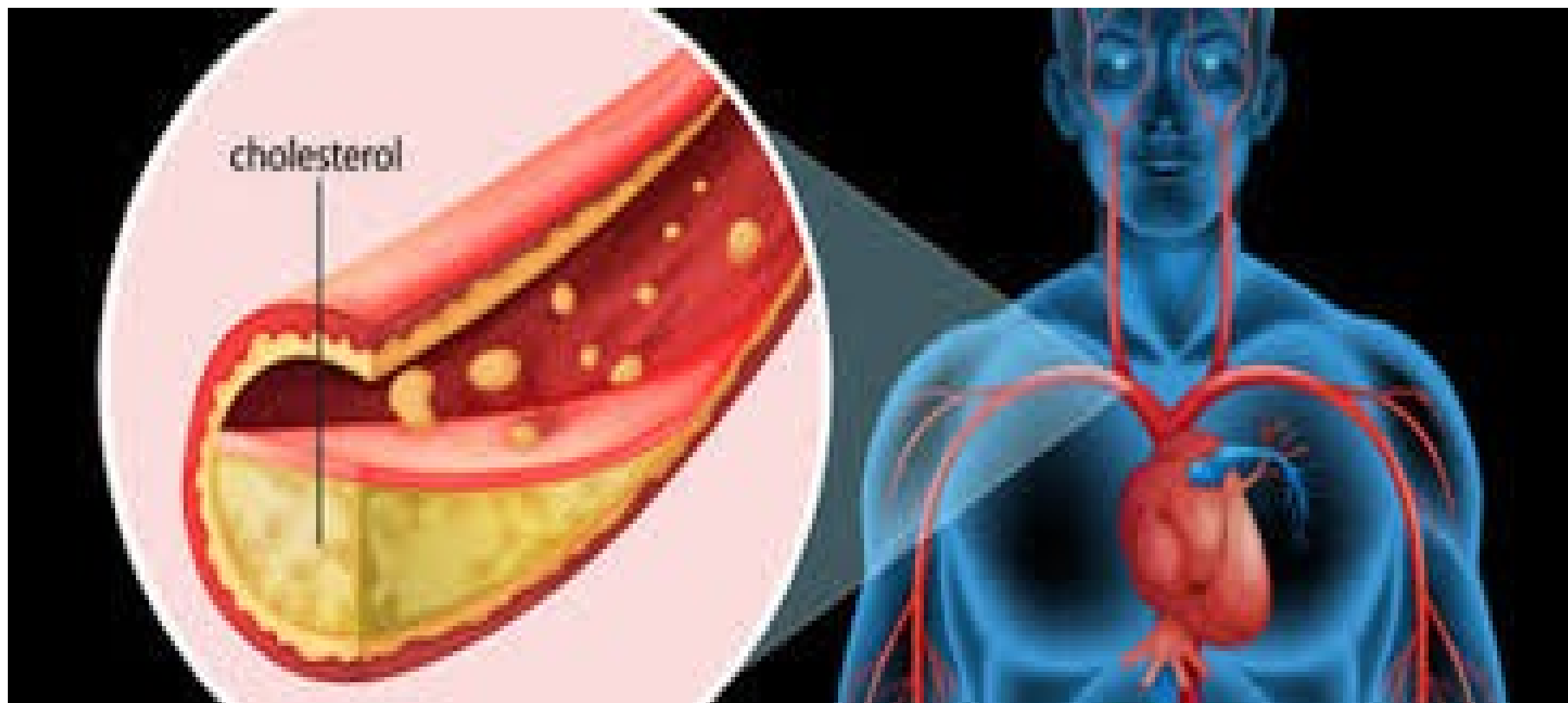
## FUMO:

1 MILIARDO DI FUMATORI NEL MONDO  
(IL 94% INIZIA PRIMA DEI 25 AA)

**IL FUMO UCCIDE 6 MILIONI DI PERSONE ANNO**  
700.000 DECESSI IN EUROPA  
70-83.000 /ANNO IN ITALIA

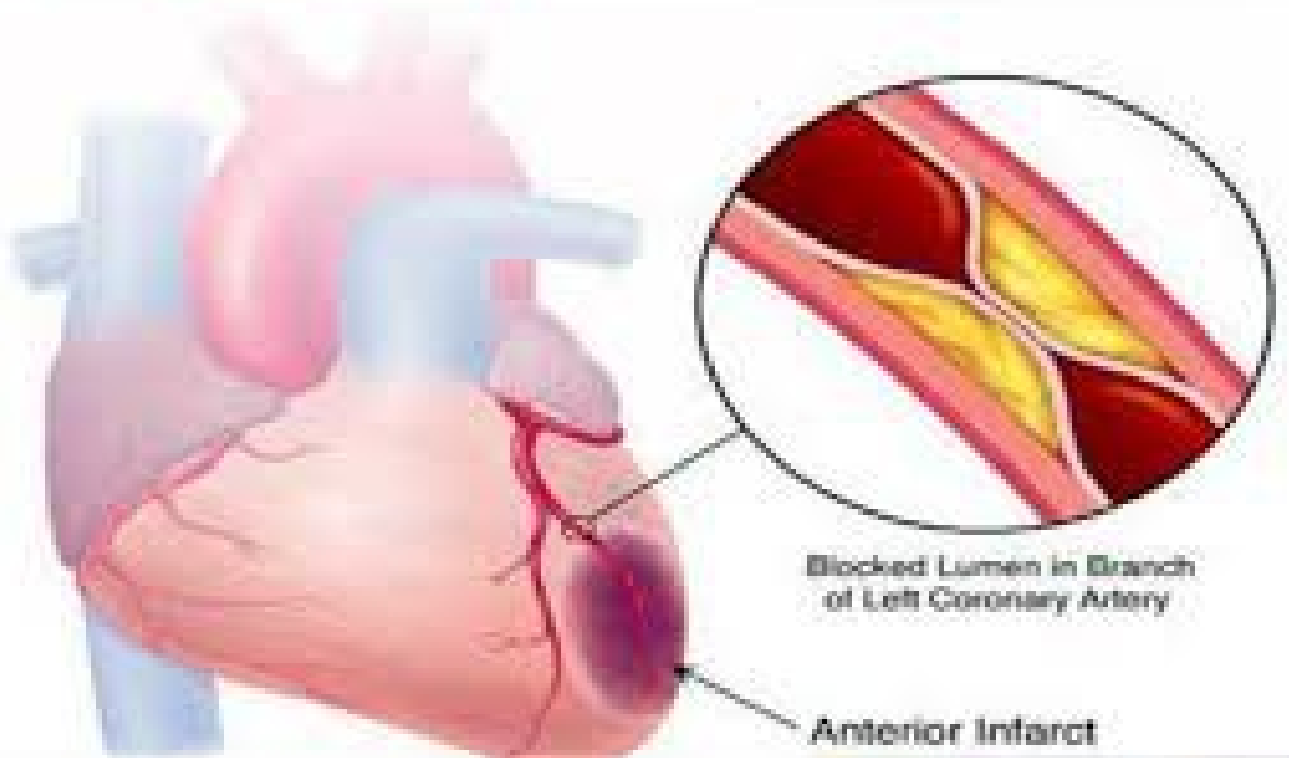


**IL COLESTEROLO SI DEPOSITA NEI VASI CREANDO UNA  
PLACCA CHE PUO' OCCLUDERE IL VASO STESSO**



# Angina pectoris

- 1) unstable angina :



PLACCA DI COLESTEROLO

**COLESTEROLO TOT** non superiore a  
200mg/dl



### Colesterolo "Buono" - HDL

Le HDL prelevano il colesterolo dalle pareti delle arterie, sfasciando la formazione delle placche aterosclerotiche. Ecco perché il colesterolo HDL è comunemente detto "buono".



### Colesterolo "Cattivo" - LDL

Le LDL, al contrario, depositano il colesterolo in eccesso sulle pareti delle arterie, favorendo così la formazione delle placche. Per questo, il colesterolo LDL è definito "cattivo".

## 2 LIPOPROTEINE TRASPORTANO IL COLESTEROLO:

**LDL** DAL FEGATO AI TESSUTI DEPOSITANDOLO SULLE PARETI DEI VASI (VALORE OTTIMALE INFERIORE A 100MG/dl)

**HDL** RIMUOVE COLESTEROLO DAI VASI PER ESPELLERLO CON LA BILE (OK SE SUPERIORE A 40)

INDICE DI RISCHIO: COLESTEROLO TOT/HDL **rischio basso se inferiore a 5 negli uomini e 4,5 nelle donne**





**OBESITA'** è prevalentemente dovuta a errata alimentazione e a vita sedentaria

Favorisce l'insorgenza di molte malattie :  
Cardiovascolari e circolatorie in genere

Ipertensione

Diabete

Malattie dell'apparato osteo tendineo

Tumori

Apparato gastro enterico

Importante nella prevenzione è quindi **la dieta** che mira a ridurre o evitare alcuni cibi  
E favorisce l'assunzione di altri





La dieta corretta e le corrette abitudini di vita devono essere iniziate da bambini





## Prevenzione = movimento

Consigliata camminata di 60 min/dì

Circa 10.000 passi

o 30-40minuti x3/sett di attività più impegnativa

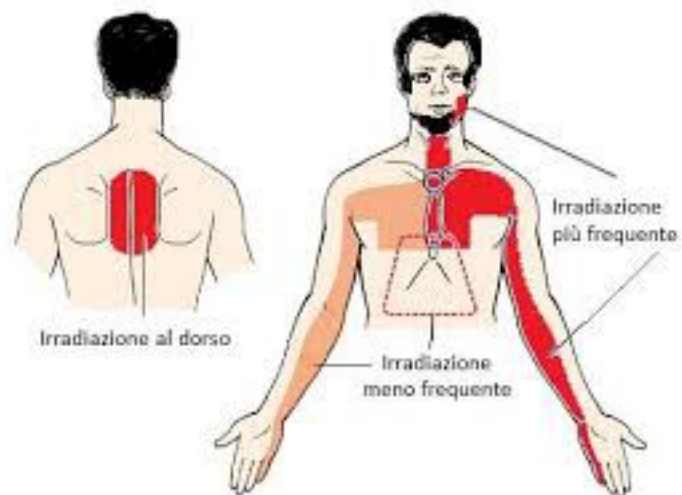
15 Km /settimana riducono del 20% insorgenza di Malattie cardiovascolari rispetto a 5Km/sett



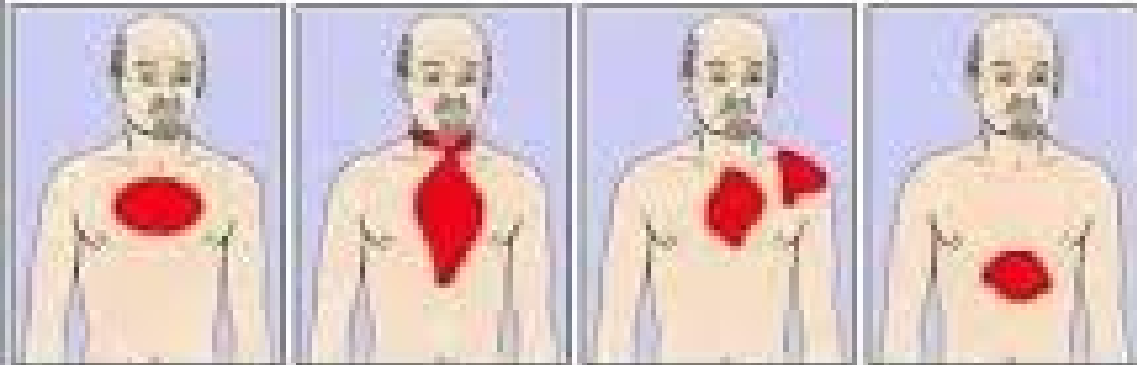
L'attività fisica deve essere **piacevole** per aumentare endorfine e serotonina (effetto positivo) e ridurre cortisolo che si lega a stress e depressione  
L'attività fisica deve essere **costante**



PREVENZIONE SECONDARIA = RICONOSCERE I SINTOMI PER TRATTARLI EFFICACEMENTE



## Location of chest pain during angina or heart attack



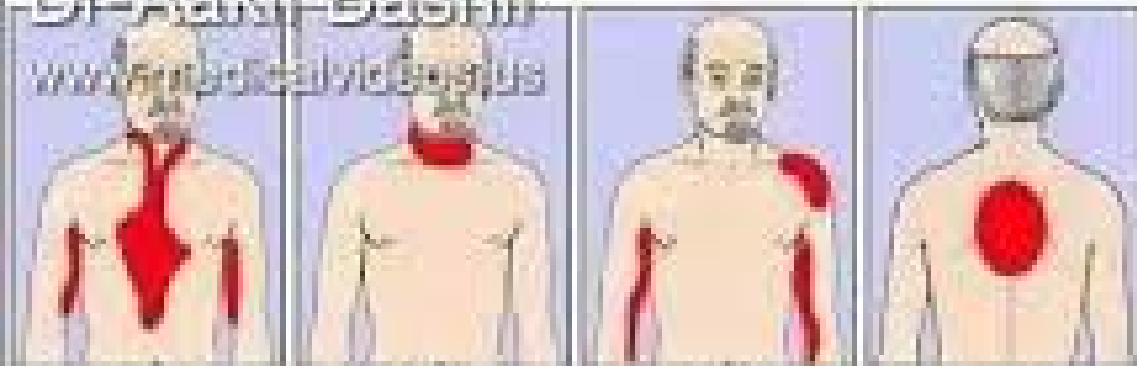
Upper chest

Substernal radiating to neck and jaw

Substernal radiating down left arm

Substernal radiating down left arm

Dr-Azkiif Bashir  
www.azkiifbashir.com



Epigastric radiating to neck, jaw, and arms

Neck and jaw

Left shoulder and down both arms

Intrascapular



PREVENZIONE SECONDARIA=RICONOSCERE I SINTOMI PER TRATTARLI EFFICACEMENTE E PRESTO



## ARRESTO CARDIACO



**MONITORIZZA  
IL RITMO E  
DEFIBRILLA SE  
OCCORRE E SE  
INDICATO O  
POSSIBILE!**



# PREVENIRE LA MALATTIA CARDIOVASCOLARE

= COMBATTERE I FATTORI DI RISCHIO

## IPERTENSIONE ARTERIOSA:

33% degli uomini tra 35 e 74 aa    31% delle donne

FUMO: 1 miliardo di fumatori nel mondo – il 94% dei fumatori ha iniziato prima dei 25 anni  
Il fumo uccide 6 milioni di persone/anno    700.000 in Europa 70-83.000 in Italia

COLESTEROLO: ottimale se inferiore a 200mg/dl

2 lipoproteine che trasportano colesterolo

**LDL** (portano dal fegato alle cellule favorendo deposito nei vasi) OK se inf a 100

**DHL** (rimuovono colesterolo dai vasi e lo espellono con la bile) OK se sup a 40mg/dl

Indice di rischio = colesterolo tot/HDL ottimale se inferiore a 5 per uomini e 4,5 per donne

## OBESITA', SEDENTARIETA':

soggetti attivi riducono il rischio di malattia ischemica diabete, ipercolesterolemia del 40-50%

## COME FARE ATTIVITA' FISICA:

60 min /dì di camminata oppure 30-40minx3/sett cammino veloce, jogging, nuoto sci, bicicletta .

15 Km/ settimana riduzione 20% del rischio CV rispetto a chi cammina 5Km/sett

L'attività deve essere **piacevole** ( aumento di endorfine e serotonina riduzione cortisolo che è legato a stress e depressione) **e continuativa**

