



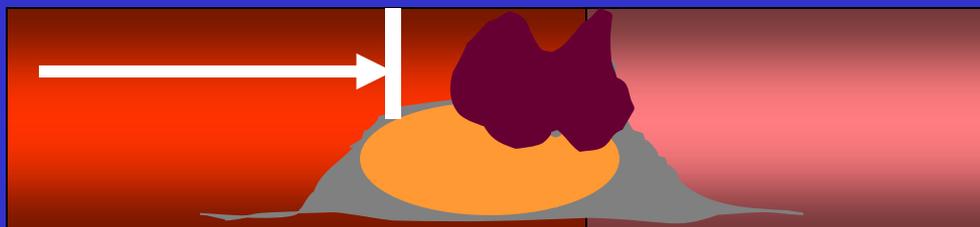
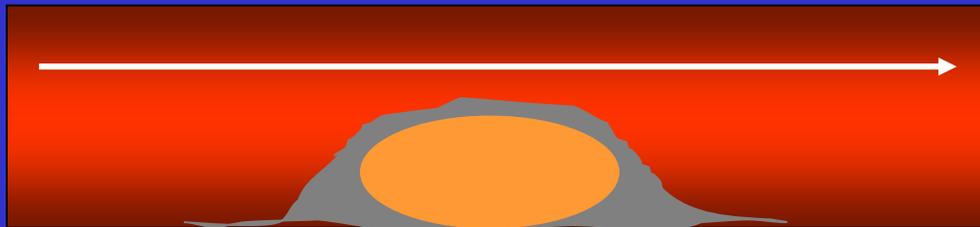
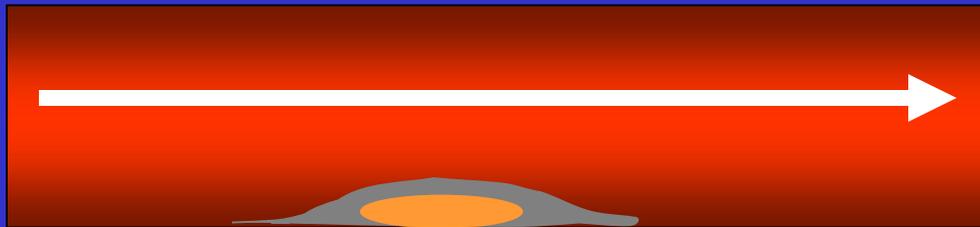
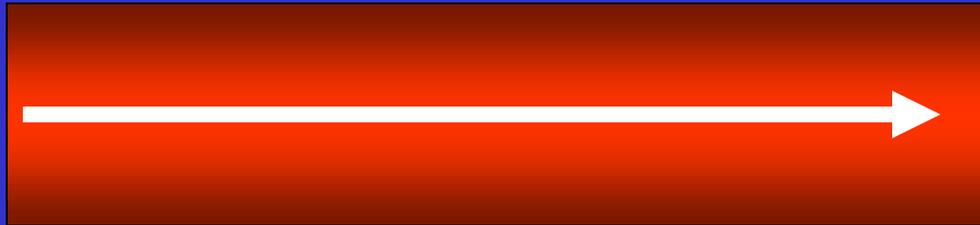
COME MI RIPRENDERO'

Consigli per il paziente dopo infarto
o altra malattia di cuore

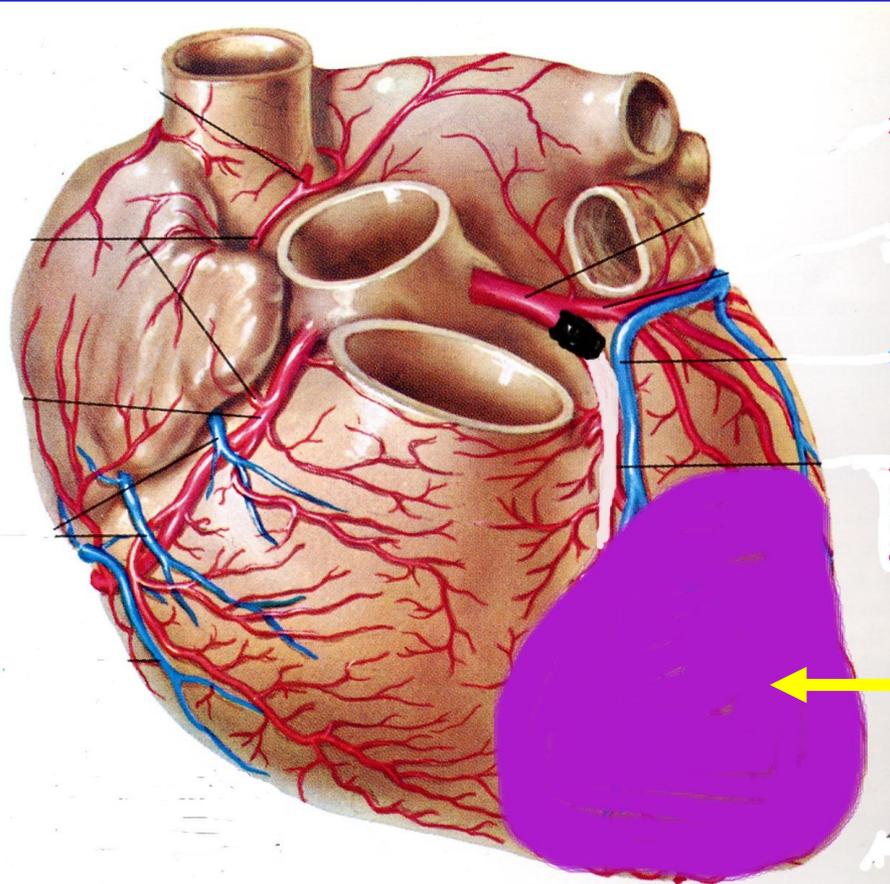
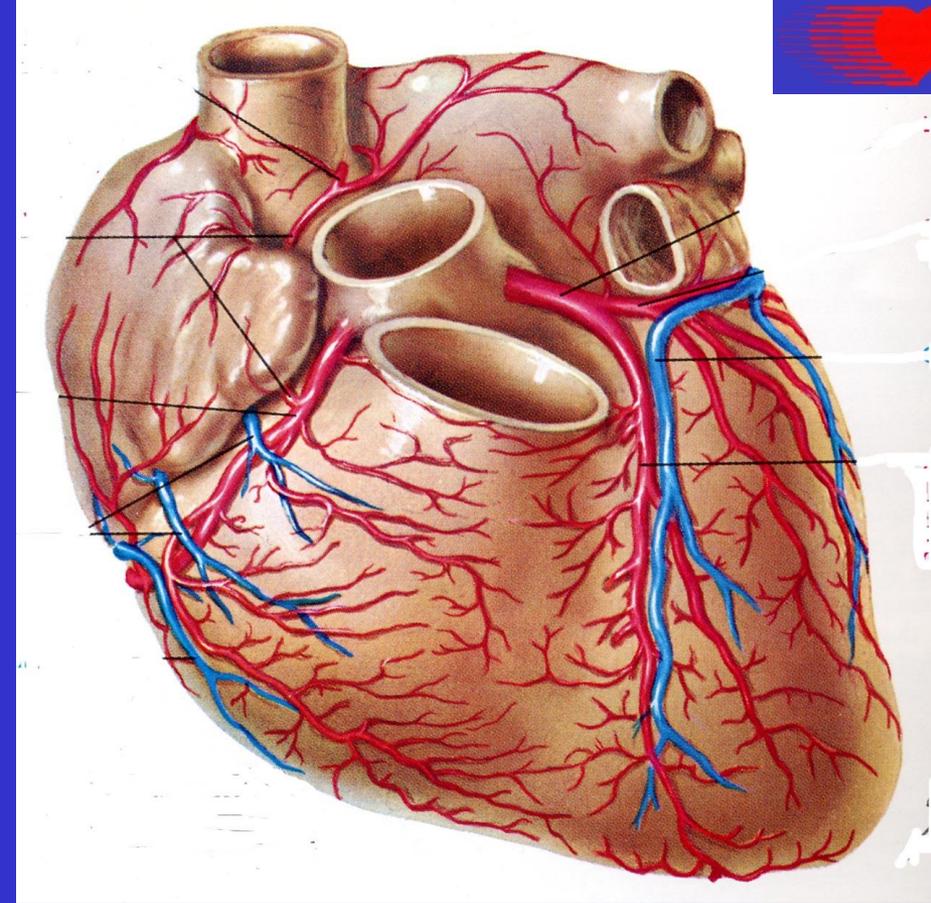


COSA E' SUCCESSO ?

ATEROMA - TROMBO



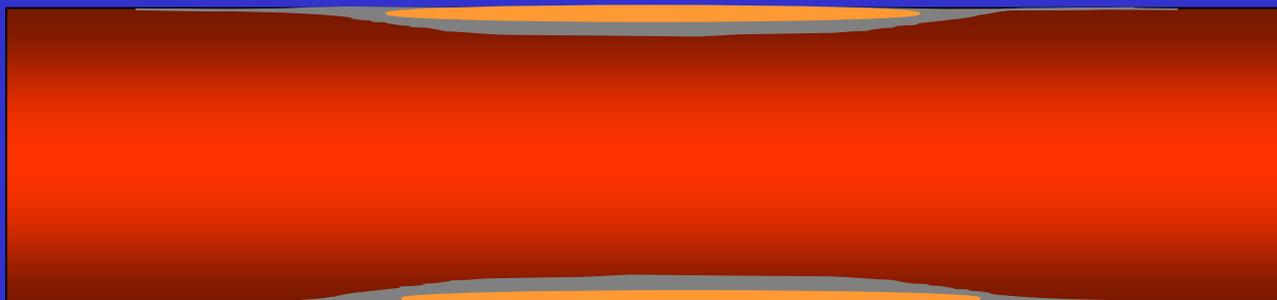
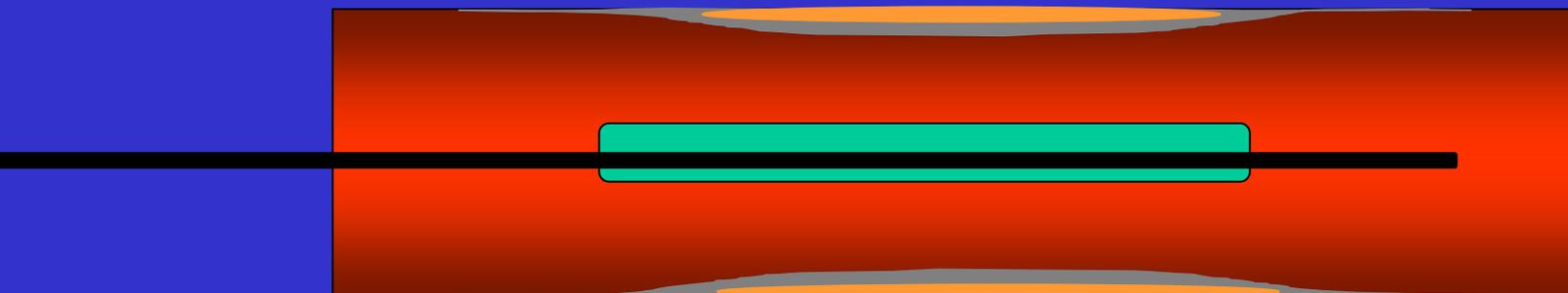
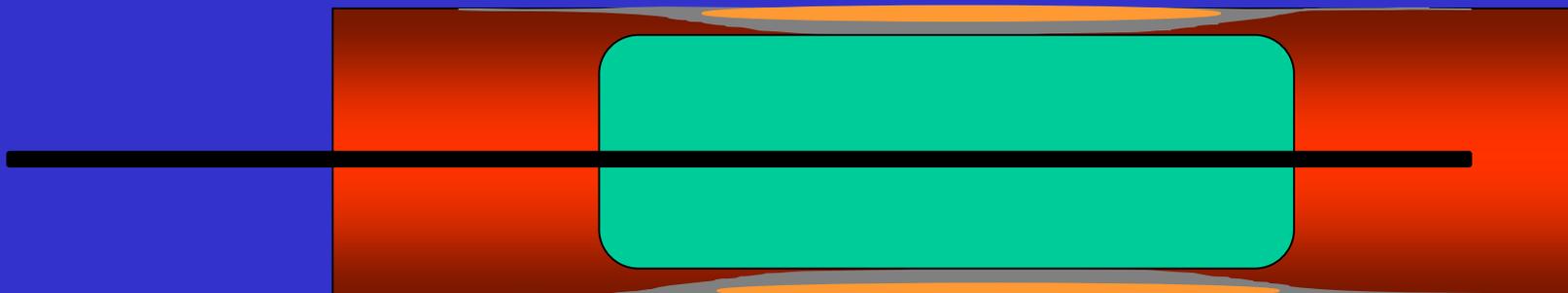
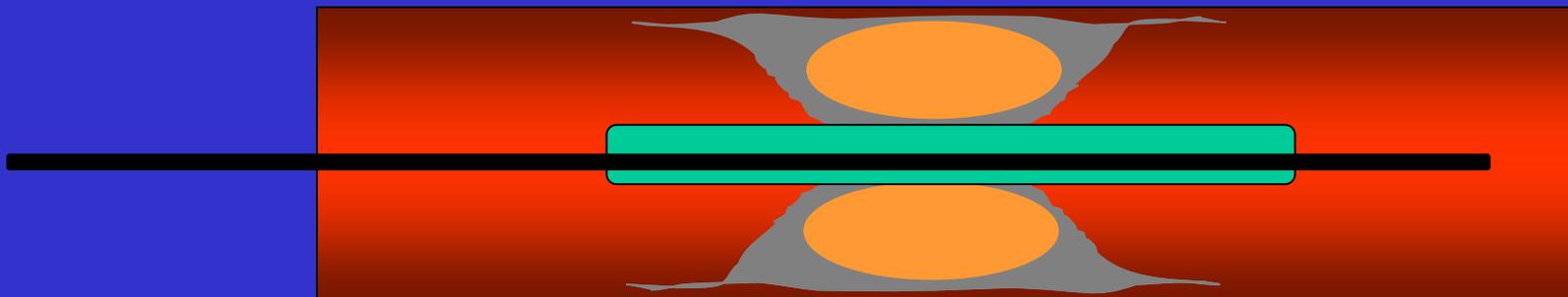
CUORE SANO

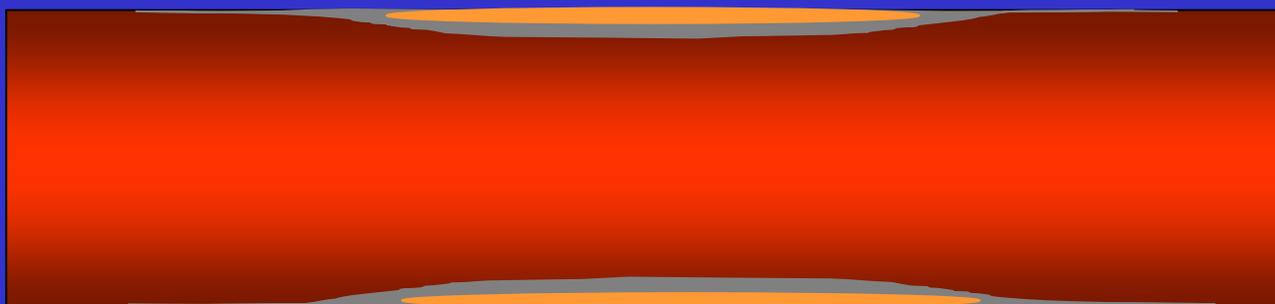
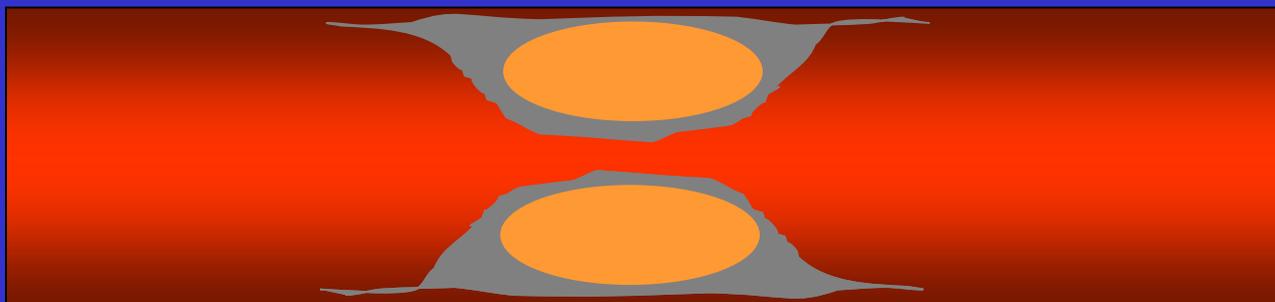


**INFARTO
MIOCARDICO**



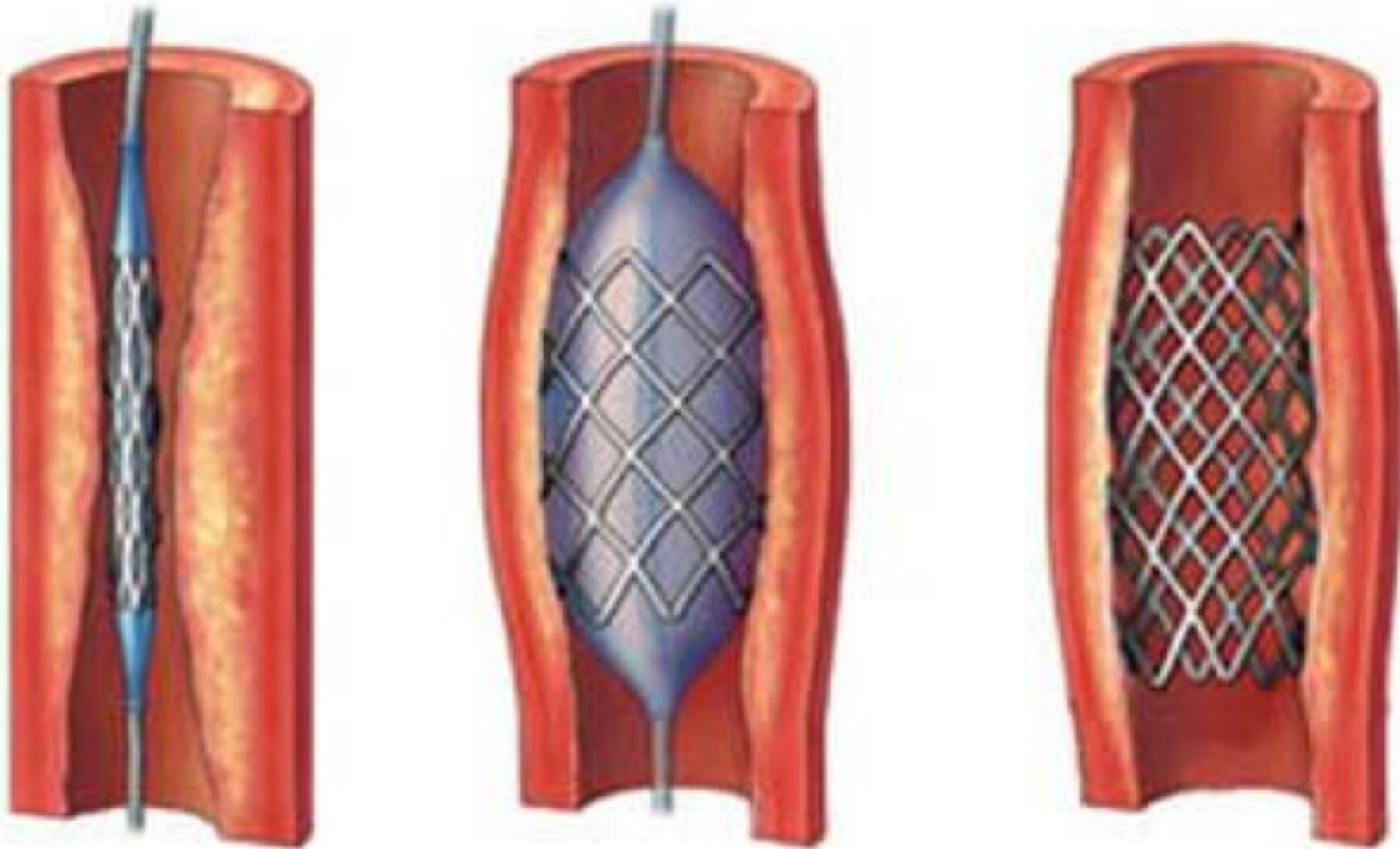
Angioplastica coronaria con palloncino





STENT

STENT



COME E' ORA IL RESTANTE CUORE



ECG



ERGOMETRIA



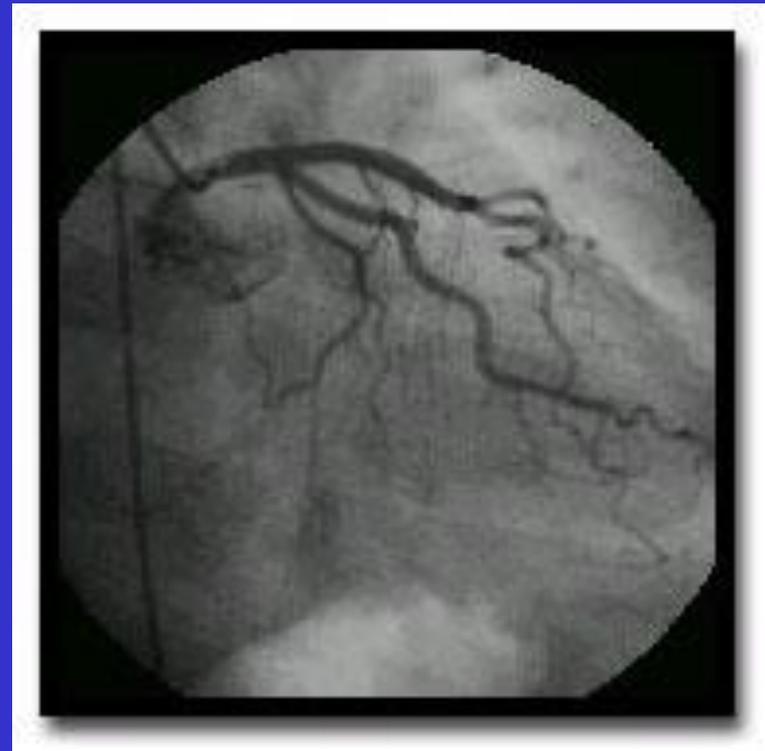
ECOGRAFIA



COME E' ORA IL RESTANTE CUORE



CORONAROGRAFIA





COSA FARE ?



Evitare peggioramenti della malattia

O evitare le ricadute



CONTROLLO FATTORI DI RISCHIO

prevenzione dell' ATEROSCLEROSI



Fattori di rischio

MODIFICABILI

- diabete
- pressione alta
- grassi nel sangue
- fumo
- sedentarietà
- obesità
- cocaina
- stress

NON MODIFICABILI

- età'
- sesso
- predispos. familiare



FUMO



obiettivo

CESSAZIONE COMPLETA

INQUINAMENTO ATMOSFERICO

Polveri sottili (PM 10)



- Valori soglia = 20 microgrammi/m³

- a 100 microgrammi : rischio aumentato del 50%

CONTROLLO DELLA PRESSIONE





- **OTTIMALE**.....inferiore a 120 / 80

- **NORMALE**.....120 -130 / 80-85

- **NORMALE ALTA**...130 -140 / 85-90

- **IPERTENSIONE**...superiore a 140 / 90



cuore batticuore



controllo PESO CORPOREO

Peso forma

$$BMI = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altezza (m)}^2}$$

$$BMI = 21 - 25$$

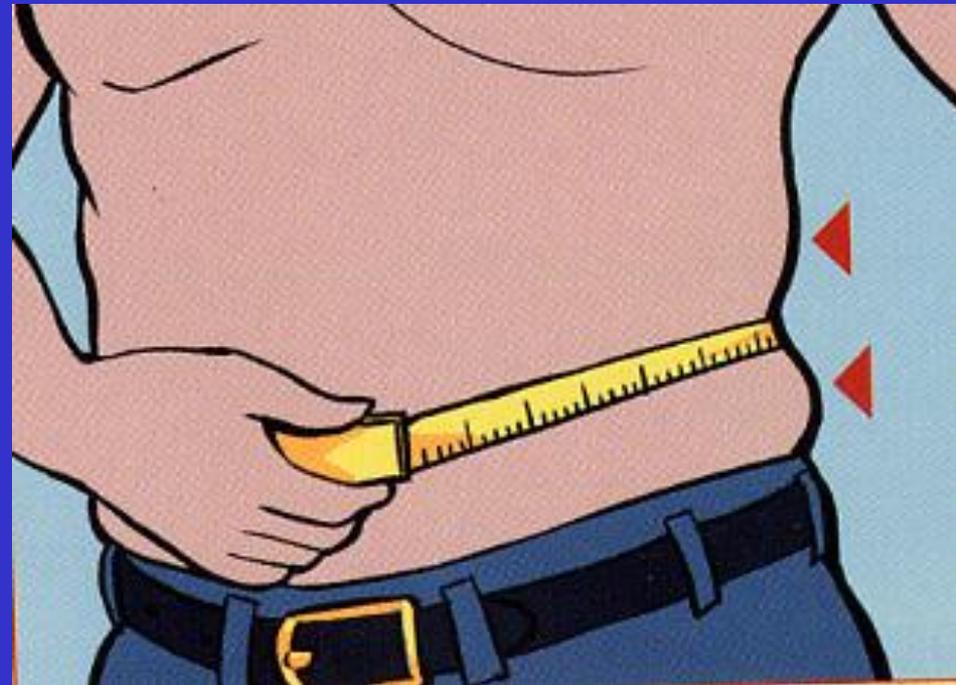


Controllare la circonferenza della vita

DONNE UOMINI

< 88

< 102





GRASSI nel SANGUE



Valori ideali

- Col. Tot. < 200

- Triglic. < 200

- HDL (buono) > 35

- LDL (cattivo) < 100



DIABETE



SEDENTARIETA'



COCAINA

(VASOCOSTRIZIONE)



STRESS





La depressione dopo l'infarto
favorisce le recidive



La vostra salute è
nelle vostre mani !



FARMACI dopo l'infarto

- 1 - aspirina (antiaggreganti)
- 2 - betabloccanti
- 3 - statine
- 4 - altri eventuali

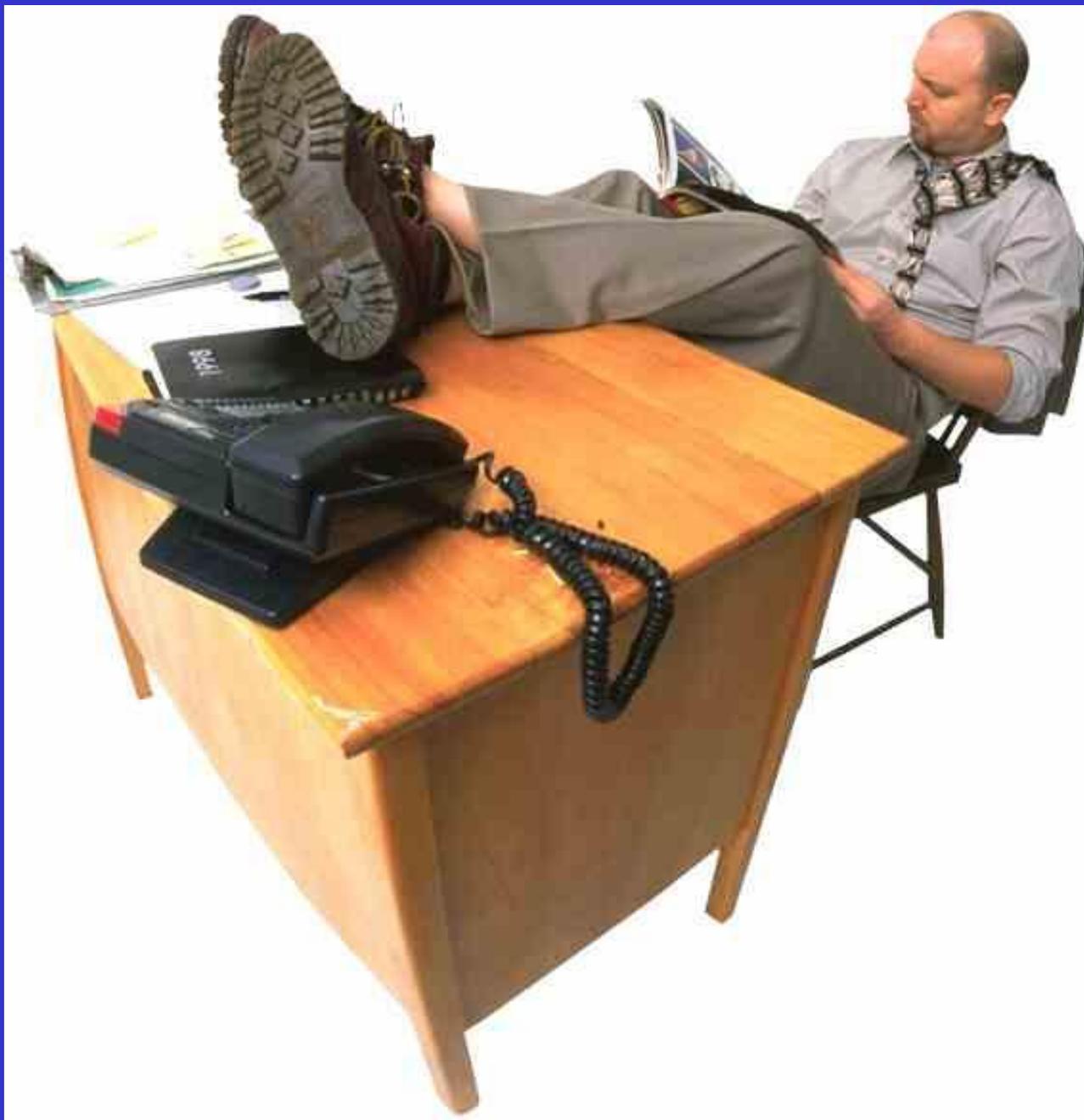


Tempo di ripresa della vita normale



Quando e come riprendere l'attività lavorativa







Quando riprendere l'attività sessuale



Immagine fornita da uby73
a www.giao.it

giao!



Quando riprendere la guida dell'auto

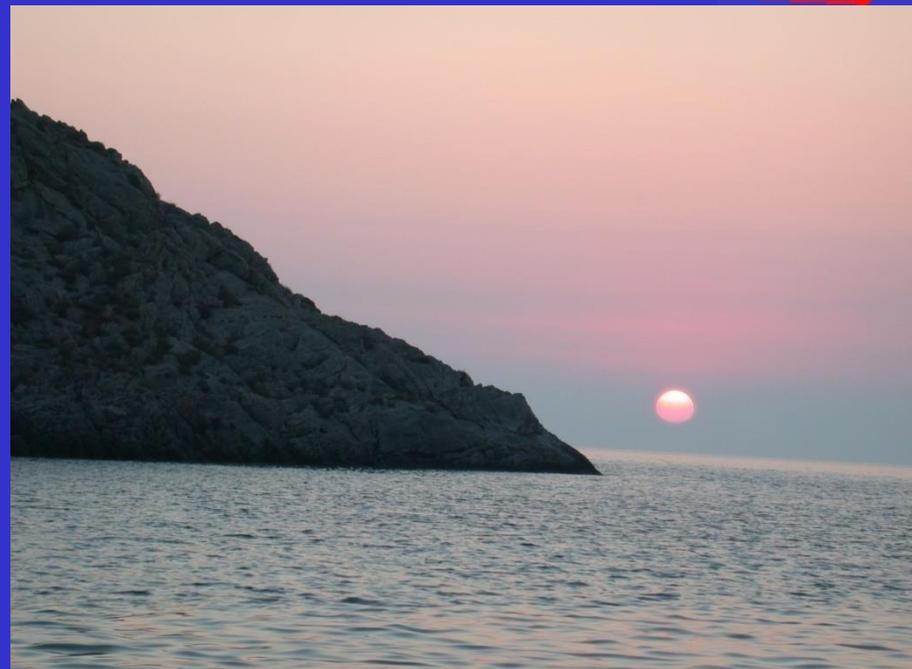


Quando riprendere la guida dell'auto



HD8 66.40 autocarro

Quando e dove andare in vacanza





Le vaccinazioni



Problemi psicologici ?

come affrontarli



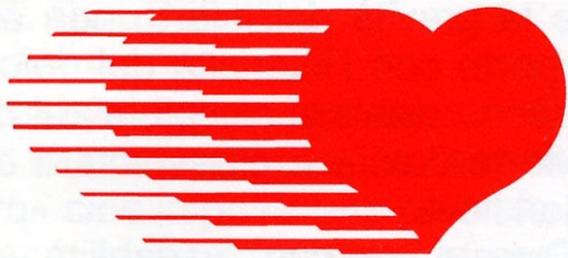
Socializzare
è una grande
terapia antidepressiva

CUORE BATTICUORE

con le sue attività aiuta a raggiungere
anche questo obiettivo



Come prevenire la malattia coronarica nei consanguinei (figli, fratelli)



“Cuore Batticuore - Onlus”
Associazione di Volontariato

100
RICETTE E...
UN CUORE



Mangiar bene per star bene

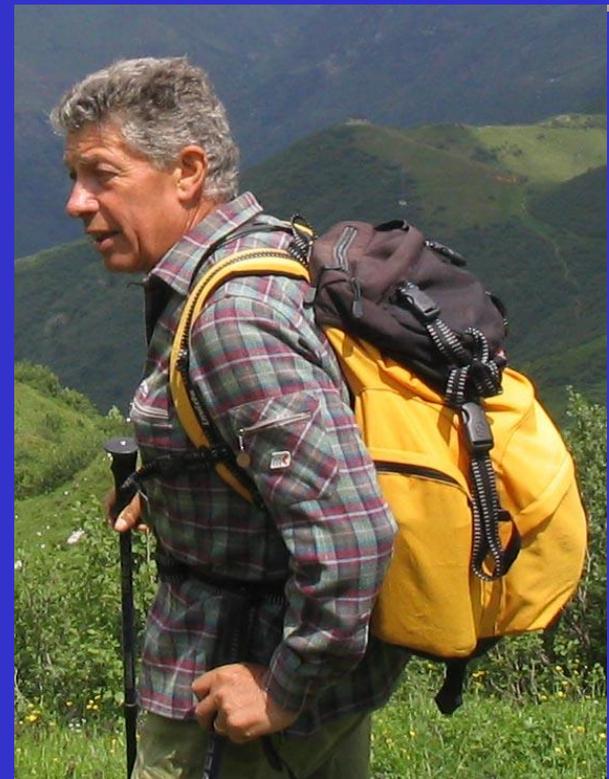
EDIZIONE 2005



CUORE BATTICUORE - Onlus
Associazione di Volontariato
per la lotta alle malattie cardiovascolari

Bergamo Cuore

DIETA E DINTORNI





Prevenire

=

EDUCAZIONE SANITARIA



CUORE BATTICUORE





Fine