

## VADEMECUM PER LO SCOMPENSO CARDIACO CRONICO

- Assumere scrupolosamente tutte le medicine consigliate dal medico prestando attenzione alle modifiche che vengono apportate di volta in volta.
- Non è consigliato bere “tanto”: la quantità di acqua giornaliera è di circa 1-1,5 litri al giorno. Quando la dieta è ricca di frutta e verdura si può anche ridurre, mentre nella stagione molto calda si può bere un po' di più.
- Evitare i pasti abbondanti, non aggiungere sale negli alimenti (neanche il sale della “farmacia”), utilizzare le spezie per insaporire le pietanze.
- Controllare la pressione arteriosa due volte alla settimana, al mattino prima di colazione e prima di aver assunto la terapia.
- Fare un attento monitoraggio del peso. Il controllo va eseguito sempre sulla stessa bilancia e nelle stesse condizioni, meglio al mattino prima di colazione. Variazioni repentine ed inaspettate del proprio peso, la comparsa di “gonfiore” alle gambe, l'affanno nelle ore notturne, vanno comunicate immediatamente al curante.
- Favorire il sonno notturno. Non assumere bevande eccitanti come thè o caffè dopo le 16.00.
- Svolgere quotidianamente l'attività fisica così come consigliato in dimissione. Comunicare a noi o al curante eventuali difficoltà.
- Evitare nei mesi invernali e nei mesi estivi, l'esposizione al freddo ed al caldo. Per uscire scegliere le ore più miti.
- Evitare i luoghi sovraffollati, soprattutto nei periodi endemici per l'influenza o altre malattie virali.
- Seguire regolarmente le visite di controllo cardiologiche così come consigliato dal curante e portare sempre con se tutta la documentazione sanitaria a disposizione.
- Comunicare al proprio curante e al proprio cardiologo, un improvviso peggioramento dei sintomi (affanno, stanchezza, comparsa di tosse etc..) nonostante l'assunzione regolare della terapia.