



UNIVERSITÀ DEL PIEMONTE ORIENTALE



STRUTTURA COMPLESSA

a Direzione Universitaria di Cardiologia

Direttore: PROF. Giuseppe Patti

Coordinatore Assistenziale di Struttura:

Dott.ssa Patrizia Zumbo

**INFORMATIVA PER I PAZIENTI AFFETTI DA
SINDROME CORONARICA ACUTA**

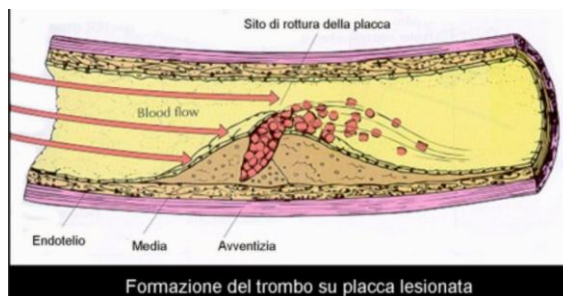
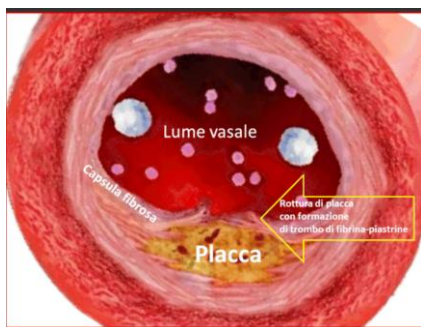
QUESTO DOCUMENTO E' STATO ELABORATO AL FINE DI FORNIRE INFORMAZIONI ED INDICAZIONI UTILI ALL'ASSISTITO ED AI SUOI FAMILIARI

Gentile Signor/ra _____,

con questo documento desideriamo fornirLe informazioni chiare e complete sul suo ricovero per Sindrome Coronarica Acuta (SCA), su come affrontare la malattia e cosa fare per ridurre il rischio di futuri eventi vascolari.

1. Che cos'è la Sindrome Coronarica Acuta (SCA)?

La SCA è un insieme di condizioni causate da una riduzione improvvisa del flusso sanguigno al cuore, dovuta nella maggior parte dei casi alla **rottura di una placca aterosclerotica** e alla formazione di un **trombo** che ostruisce una o più arterie coronarie.



Le principali forme di SCA sono:

- **Infarto Miocardico con sopraslivellamento ST (STEMI)**
- **Infarto Miocardico senza sopraslivellamento ST (NSTEMI)**
- **Angina Instabile**

2. Cause principali

La causa più comune è l'**aterosclerosi**, un processo infiammatorio cronico che porta alla formazione di placche all'interno delle arterie. Fattori come **colesterolo alto**, **fumo**, **ipertensione**, **diabete**, **sovrappeso** e **stile di vita sedentario** ne accelerano la progressione.

3. Obiettivi dopo la SCA

Dopo un evento acuto gli obiettivi principali sono:

- **Prevenire recidive** (prevenzione secondaria)
- **Ripristinare una buona qualità di vita**
- **Evitare complicanze a lungo termine**
- **Raggiungere e mantenere i target clinici** (colesterolo, pressione arteriosa, glicemia, peso)

4. Terapia ed aderenza terapeutica

Le cure comprendono:

- **Farmaci salvavita**, tra cui antiaggreganti piastrinici, statine, betabloccanti, ACE-inibitori, anticoagulanti.
- **Procedure interventistiche** (angioplastica coronarica, stent)

È fondamentale seguire scrupolosamente la terapia prescritta

Anche se si sente bene, **non sospenda mai i farmaci** senza il parere del Cardiologo.

L'interruzione può esporLa a gravi rischi, compreso un nuovo infarto.

5. Prevenzione secondaria: come evitare una nuova SCA

Principali fattori di rischio da controllare:

- **Dislipidemia** (colesterolo alto): segua una dieta povera di grassi saturi e assuma le statine secondo prescrizione.
- **Ipertensione arteriosa**: controlli regolarmente la pressione.
- **Diabete mellito**: segua la terapia e i controlli glicemici.
- **Sovrappeso/obesità**: raggiunga un peso adeguato, se necessario segua i consigli di un dietologo
- **Fumo: abolizione totale del fumo.**
- **Stile di vita sedentario**: introduca attività fisica regolare.

6. Alimentazione e stili di vita

Suggerimenti nutrizionali:

- Preferire cereali integrali, frutta e verdura
- Limitare carni rosse, formaggi grassi, burro, insaccati
- Si a pesce azzurro, olio extravergine di oliva,

- Limitare dolci, sale e alcolici

Quale attività fisica puoi fare a casa?

1. Camminare ogni giorno

- È l'esercizio più sicuro ed efficace
- Inizia con **10-15 minuti al giorno**, su terreno piano (casa, cortile, marciapiede),
- Aumenta gradualmente fino a **30-40 minuti**, per almeno **5 giorni a settimana**.
- Mantieni un **passo tranquillo**, che ti permetta di **parlare senza perdere il fiato**.

2. Salire le scale (con moderazione)

- Puoi farlo se ti senti sicuro e non affaticato.
- Evita di salire troppo velocemente
- Se ti senti stanco, fermati e riposa

3. Esercizi leggeri in casa

- Alzarsi e sedersi da una sedia lentamente (5-10 volte)
- Sollevare lentamente le braccia sopra la testa
- Allungamenti di collo, braccia e gambe
- Ginnastica dolce (es. esercizi da seduto con le gambe)



Dedica 20-30 minuti al giorno a questi esercizi, anche spezzandoli in più momenti



Quando devi fermarti subito

Se durante l'attività avverti uno di questi sintomi, **interrompi l'esercizio** e contatta il medico se necessario:

- *Dolore o fastidio al petto*
- *Mancanza di respiro importante*
- *Capogiri o svenimento*
- *Palpitazioni forti*
- *Nausea o sudorazione fredda*



Consigli utili

Non fare esercizio **a stomaco pieno** o subito dopo mangiato

Evita di allenarti **all'aperto con freddo intenso, vento o caldo eccessivo**

Usa scarpe comode e indumenti leggeri

Bevi acqua prima e dopo l'attività (se non hai restrizioni mediche)

Riposa se ti senti affaticato, non forzare mai



Obiettivo

Fare **almeno 150 minuti di attività fisica moderata a settimana**, distribuiti in più giorni (es. 30 minuti per 5 giorni)

7. Cosa succede dopo il ricovero?

- Dimissione con piano terapeutico e raccomandazioni personalizzate
- Follow-up con prima visita di controllo programmata presso l'Ambulatorio SCA posti al piano sotterraneo del Pad A
- Possibile invio alla riabilitazione cardiologica se ritenuto indicato dal Cardiologo
- Controlli periodici colesterolo, glicemia funzione renale e pressione arteriosa

8. Domande frequenti

● Posso tornare a lavorare?

Sì, ma dipende dal tipo di lavoro e dal parere del Cardiologo. La ripresa avviene solitamente entro alcune settimane.

● Posso guidare?

Sì, dopo un breve periodo di sospensione (di solito 2-4 settimane) ed in assenza di complicanze.

● Posso fumare?

Absolutamente no. Il fumo è uno dei principali fattori di rischio. La cessazione riduce drasticamente il rischio di recidiva.

● Devo eliminare completamente gli alcolici?

È consigliabile **limitare l'alcol** o limitarlo ad un consumo molto limitato, previo parere medico.

● Che tipo di attività fisica posso fare?

Camminata, cyclette leggera, ginnastica dolce. Evitare sforzi intensi non supervisionati.

- **Posso tornare come prima?**

Con una buona aderenza terapeutica e uno stile di vita sano, molti assistiti recuperano una qualità di vita soddisfacente.

- **Cosa posso mangiare?**

Dieta mediterranea, ricca di vegetali, povera di grassi animali. Evitare cibi fritti, dolci industriali, salumi, formaggi grassi.

- **Cosa devo fare per ridurre il colesterolo?**

Seguire la dieta

Fare attività fisica regolare

Prendere correttamente le statine prescritte

9. Contatti e supporto

- Ambulatorio cardiologico per follow-up SCA:

Email: cardiologia1.amb.sca@maggioreosp.novara.it

- Ufficio Relazioni con il Pubblico (URP) aperto al pubblico dalle ore 08.30 alle ore 13.00 –

Tel. 0321 3733900

Email: relazioniesterne@maggioreosp.novara.it

10. Note finali

La sua partecipazione attiva è fondamentale per il successo della terapia e la prevenzione delle recidive. Non esiti a porre domande ai Cardiologi e al personale infermieristico.

Le auguriamo una pronta guarigione e un futuro di salute

Il personale Medico ed Infermieristico della SCDU di Cardiologia

Redatto: CAS Patrizia Zumbo Pds Inf Luisa Fiamingo Pds Dietista Carolina Scaglia Gruppo di Lavoro	Verificato: RMA Dott. Fabio Capuzzi Dirigente: Dott. Gerardo Di Nardo	Approvato: Direttore SCU di Cardiologia Prof. Giuseppe Patti Direttore DIPSA Dott.ssa Cristina Torgano	Data emissione: Novara, 01/07/2025
---	---	---	--