

salute sicura

di Cinzia Testa



# Cuori di donna da salvare

Le italiane vanno poco dal cardiologo. E rischiano grosso. Più degli uomini (sì, è così). Lo dicono gli esperti. Leggi qui

È stato appena presentato al ministero della Salute il *Libro bianco* dell'Associazione Onda, che fotografa la salute delle donne italiane. I risultati svelano che solo una su tre esegue un regolare controllo cardiologico. Un errore. Perché è proprio il gentil sesso a farne maggiormente le spese. «Eppure, basterebbe una semplice visita per scoprire se qualcosa non va e correre subito ai ripari» dice Riccardo Cappato, direttore del Centro di aritmologia clinica ed elettrofisiologia del Policlinico San Donato di Milano. E le donne più a rischio sono quelle in menopausa. Il motivo? «La caduta degli estrogeni, gli ormoni femminili che, tra l'altro, proteggono il sistema cardiovascolare, fa impennare la pressione e aumentare il colesterolo. Da qui la possibilità di sviluppare una malattia cardiaca» spiega l'esperto. Vediamo, allora, con l'aiuto del dottor Riccardo Cappato, quali sono i segnali da non sottovalutare.

## Il mese della prevenzione

Donna Moderna dedica luglio alla prevenzione delle malattie a trasmissione sessuale con la Società italiana di contraccezione. Telefonare ogni lunedì, martedì e giovedì dalle ore 14 alle ore 17 allo 0594224535. O inviare un'e-mail a: ginecologia.colpo@policlinico.mo.it

Quando si forma un trombo in un'arteria del cuore questo pian piano la ostruisce, fino a bloccare il flusso sanguigno. La zona del muscolo cardiaco colpita va lentamente in necrosi e il cuore lancia l'allarme con i sintomi dell'infarto. Che sono però diversi da quelli dell'uomo.

**I sintomi.** La prima spia è un senso di peso al torace e la mancanza di fiato.

### Infarto (al femminile)

Nell'arco di mezz'ora si scatena un dolore nella zona del cuore e al braccio sinistro, che può scendere lungo il dito medio e anulare o salire fino alla mandibola. Quando passa, lascia sfinite. Bisogna chiamare subito l'ambulanza.

Nel frattempo è bene prendere un'aspirina, così da aiutare la circolazione.

**Le cure.** In ospedale eseguiranno un'angioplastica: attraverso l'arteria della gamba si fa arrivare al vaso ostruito uno speciale palloncino per eliminare il blocco. Poi si inserisce uno stent, un tubicino che mantiene aperta l'arteria.

La pressione alta va curata per evitare che il cuore, sottoposto a un vero e proprio superlavoro, col tempo si ingrossi. E perda la capacità di pompare la giusta quantità di sangue. Si parla allora di scompenso cardiaco.

**I sintomi.** I più comuni sono la stanchezza e il fiatone, che viene anche dopo aver fatto pochi gradini. E ancora, una tosse che non passa

### Scompenso cardiaco

mai e peggiora stando sdraiati, mentre il respiro diventa affannoso. Il battito cardiaco è lento o, al contrario, velocissimo.

Bisogna andare subito dal cardiologo. Nell'attesa, se si ha molta sete, non bisogna assolutamente bere: il rischio è di peggiorare la situazione. Per placarla, è sufficiente succhiare un cubetto di ghiaccio.

**Le cure.** Lo scompenso cardiaco si tiene sotto controllo con un mix di farmaci: gli ACE-inibitori contro la pressione alta, i diuretici che eliminano la ritenzione di liquidi e i Beta Bloccanti che mettono il cuore a riposo.

Non si sa ancora il motivo, ma la valvola mitralica, quella che regola l'afflusso di sangue ossigenato al ventricolo sinistro del cuore, può perdere di elasticità. Il risultato? Un rallentamento nel passaggio di sangue. Da qui l'importanza di tenere bene sotto controllo questa valvola. Perché se dovesse cedere del tutto bisogna rimodellarla chirurgicamente.

### Prolasso mitralico

**I sintomi.** All'improvviso vengono delle fitte dolorose al seno sinistro. Durano pochi secondi, poi vanno e vengono per un'ora.

A volte sono accompagnate da extrasistole, quella sensazione che il battito si fermi per un istante. In attesa della visita si possono tenere a bada i disturbi con 30 gocce di estratto di camomilla, mattino e sera.

**Le cure.** Contro il dolore viene prescritto un farmaco betabloccante, che allevia il lavoro del cuore. In caso di extrasistole, si aggiunge un antiaritmico.