

**RISCHIO
CARDIOVASCOLARE**



LA PATOLOGIA



Sappiamo come nei Paesi evoluti, fra i quali l'Italia, il cosiddetto rischio cardiovascolare sia molto elevato, a tal punto che secondo molti esperti la sola prevenzione tramite la misurazione ed il controllo dei fattori di rischio conclamati (valori della pressione arteriosa - PA - e del colesterolo) può determinare una riduzione delle complicanze più frequenti del 22 -30% con una notevole diminuzione degli eventi più pericolosi quali l'ictus (o stroke) e l'infarto miocardico acuto (IMA).

Sicuramente, accanto al rischio ipertensivo ed a quello ipercolesterolemico, la prevenzione del rischio coronaropatico (chiusura delle arterie coronarie) e del rischio trombotico (trombosi di 1 o più vasi arteriosi, in particolare a livello cerebrale), rappresenta un obiettivo primario.

Secondo gli specialisti, operare una buona prevenzione significa ridurre la probabilità nei successivi 10 anni di incorrere in un cosiddetto evento cardiovascolare maggiore (infarto ed ictus).

La prevenzione è sia farmacologica che non farmacologica.

La seconda tipologia (non farmacologica) è legata al monitoraggio dei principali fattori di rischio ed alla messa in atto di un corretto stile di vita. In particolare i controlli di prevenzione trovano grande impatto nella fascia d'età fra 40-70 anni sia per le donne che per gli uomini.

Ovviamente se esistono gravi fattori di rischio (ad esempio colesterolo maggiore di 320 ml/dl oppure pressione arteriosa sistolica superiore ai 200 mmHg), diventa più difficile prevenire il rischio nonostante i controlli.



LO STILE DI VITA CONSIGLIATO



A parte età anagrafica e genere (uomo, donna), occorre prevenire o controllare 4 parametri fondamentali:

- Diabete
- Abitudine al fumo
- Pressione arteriosa (soprattutto la Sistolica, cioè la massima)
- Colesterolemia

Per il rischio del fumo, è considerato fumatore anche chi fuma 1 sola sigaretta al giorno, oppure chi ha smesso da meno di 1 anno.

Occorre anche segnalare come il valore dei parametri di glicemia e colesterolemia mantenga una validità prognostica fino a 3 mesi, pertanto nei soggetti con elevato fattore di rischio cardiovascolare i controlli andrebbero ripetuti ad intervalli di 3 mesi.

La dieta riveste un ruolo fondamentale, come il movimento e la riduzione dello stress emotivo, fisico, lavorativo.

Il principio dietetico base è legato alla dieta mediterranea (frutta e verdura

fresche, condimento senza grassi animali, riduzione delle carni rosse, consumo di proteine da pesce azzurro e carni bianche, formaggi freschi di pecora e di capra, fibre naturali da alimenti integrali a minor indice glicemico).

I TEST IN FARMACIA ED A CASA

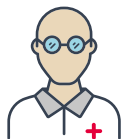


Nel caso sussistano più di un fattore di rischio, sentito anche il parere del medico, potremo attuare a domicilio (acquistando le apparecchiature in farmacia), le misurazioni di: peso, pressione arteriosa (PAS e PAD) sistolica e diastolica e frequenza cardiaca, glicemia e colesterolemia.



Oltre ai controlli menzionati in farmacia potremo fare anche una serie di altri controlli quali ad esempio:

- **Esame emocromocitometrico con formula (che permetterà di conoscere fra gli altri valori ad esempio il controllo di globuli rossi, piastrine ed emoglobina)**
- **Esame di Hb glicata**
- **ECG (in telemedicina)**
- **ECG dinamico (Holter 24 ore)**
- **Altri esami delle funzioni cardiovascolari in tele medicina (diversi fra le varie farmacie)**



I RISCHI E LA PREVENZIONE



La prevenzione delle malattie cardiovascolari si attua oggi anche con nuovi test, come ad esempio la valutazione dei lattati nel sangue, ora eseguibile anche in alcune farmacie.

Il futuro ci riserverà indubbiamente:

- un ruolo sempre più attivo della farmacia (pensiamo che in Italia vengono misurati in farmacia circa 1 milione di valori pressori al giorno)
- una gamma di servizi e prodotti per la salute in farmacia sempre più ampia e qualitativa
- miniaturizzazione dei dispositivi per la cosiddetta “home care” o “cura a domicilio”
- valori sempre più precisi e riduzione del margine di errore
- riduzione dei costi di monitoraggio

**SE AVETE DEI DUBBI
PARLATENE COL VOSTRO FARMACISTA**



a supporto della prevenzione, della cura e dell'assistenza
del paziente cardiovascolare e diabetico

SPAZIO TIMBRO FARMACIA

