



► Il rischio del ripetersi dell'infarto – l'importanza del cambiamento dello stile di vita, dell'accettazione della terapia e delle visite di controllo

Non c'è persona che abbia sofferto un infarto miocardico e che impaurita non si sia chiesta se nel prossimo futuro avrebbe sofferto un nuovo e ancora più grave attacco rispetto a quello precedente.

Il rischio del ripetersi dell'infarto miocardico dipende da molti fattori.

I rischi sui quali non possiamo influire dipendono dall'approccio terapeutico post infarto miocardico effettuato e dalla compromissione della funzione cardiaca.

In caso di infarto miocardico dopo il quale è stato indicato e conseguentemente eseguito un intervento coronarico percutaneo di emergenza (angiografia coronarica con impianto di stent), i risultati sono significativamente migliori rispetto ad approcci terapeutici non invasivi effettuati in precedenza.

Esso dipende anche dai risultati dell'angiografia coronarica e dal tipo di intervento effettuato.

Il rischio del ripetersi dell'infarto dipende anche da malattie quali il diabete, la malattia renale cronica e da molte altre malattie sistemiche gravi.

Ciò che possiamo fare da soli per evitare il ripetersi dell'attacco cardiaco è sicuramente cambiare stile di vita, assumere i farmaci prescritti e sottoporsi a regolari esami cardiaci periodici.

È cruciale l'assunzione di farmaci per la prevenzione della formazione di coaguli nelle arterie coronarie e negli stent

impiantati (aspirina, clopidogrel), spesso come combinazione di farmaci.

È pure necessaria l'assunzione di farmaci che non solo abbassano la pressione del sangue ma che inoltre prolungano l'aspettativa di vita, riducono il rischio di un nuovo infarto miocardico, riducono la frequenza del dolore toracico e le aritmie fatali (ACE-inibitori, beta-bloccanti).

Le statine sono farmaci che non solo abbassano il colesterolo nel sangue, ma anche stabilizzano la placca aterosclerotica e riducono il rischio di un nuovo infarto miocardico, mentre gli acidi grassi omega-3 riducono la frequenza di morte improvvisa dopo l'infarto miocardico sofferto.

Poiché il rischio cardiovascolare nei pazienti che hanno sofferto un infarto miocardico è molto alto, occorre un approccio molto più rigoroso ai fattori di rischio e sarà necessario un supplemento con farmaci al trattamento della pressione arteriosa, dei livelli alti di grassi nel sangue e del diabete mellito. La pressione arteriosa deve essere inferiore a 140/90 mmHg, i livelli di colesterolo LDL inferiori a 1.8 mmol/L, e l'HbA1c nei pazienti diabetici inferiore al 7%.

È estremamente importante ridurre l'impatto dello stress, smettere di fumare e controllare il peso con una dieta corretta e con un apporto ridotto di sale, grassi saturi, caffè e alcol. I pasti devono essere piccoli e frequenti.

È importante una graduale, adeguata e regolare attività fisica al fine di mettersi in forma nonché gestire il peso, lo zucchero, i grassi nel sangue e la pressione del sangue.

Strettamente necessari sono gli esami cardiaci periodici regolari. Sarebbe auspicabile effettuare la prima visita di controllo medico un mese dopo l'attacco. Più avanti è necessario effettuare le visite di controllo da 1 a 2 volte all'anno grazie alle quali sarà possibile fare una revisione della terapia e valutare la necessità di ripristinare il trattamento cardiaco.

Con un comportamento responsabile verso se stessi, riducendo i fattori di rischio che possiamo controllare, assumendo regolarmente i farmaci prescritti ed effettuando esami cardiaci periodici regolari si può contribuire in modo significativo a migliorare la qualità e la durata della vita.



Autore: **Dalibor Cukon**, medico specialista in medicina interna

Recensione: **Roberta Katačić**, medico, MPH

Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**

