

Tu E La Fibrillazione Atriale



Providing information, support and access to established, new
or innovative treatments for atrial fibrillation

Glossario

- **Farmaci antiaritmici:** Farmaci utilizzati per ripristinare o mantenere il normale ritmo cardiaco
- **Anticoagulanti:** Farmaci che aiutano a fluidificare il sangue e riducono il rischio di coaguli di sangue nella circolazione
- **Aritmia:** Disturbo del ritmo cardiaco
- **Infermiera per l'aritmia:** Un'infermiera che è specializzata nei disturbi del ritmo cardiaco
- **Fibrillazione atriale (FA):** Una condizione cardiaca che causa una frequenza cardiaca irregolare e spesso anormalmente veloce
- **Punteggio CHA₂DS₂-VASc:** Un metodo rapido per calcolare il rischio individuale di ictus correlato a FA e la necessità di anticoagulanti
- **Cardiologo:** Un medico specializzato nella diagnosi e nel trattamento di pazienti con problemi cardiaci
- **Ablazione con catetere:** Un trattamento che distrugge un'area molto piccola all'interno del cuore che provoca un'aritmia
- **Elettrofisiologo (EP):** Un cardiologo specializzato in disturbi del ritmo cardiaco
- **Livello INR:** Si riferisce al tempo necessario alla coagulazione del sangue. Questo è rilevante per le persone che assumono warfarin
- **Ritmo sinusale:** Ritmo normale del cuore

Fare i conti con i farmaci

Quasi sempre, una diagnosi sarà seguita da una considerazione sui farmaci per affrontare vari aspetti della FA.

C'è un periodo di adattamento per i farmaci e per trovare la giusta combinazione di farmaci per te. Tutti i farmaci hanno effetti collaterali e i medici prescrittori devono collaborare con te per bilanciare i benefici che portano con potenziali effetti collaterali. Non aver paura di chiedere una revisione dei farmaci se non stai reagendo bene a un particolare farmaco. Ricorda che può volerci del tempo prima che il tuo corpo si abitui a un nuovo farmaco.

Farmaci per limitare la frequenza

Potrebbero esserti stati offerti farmaci per regolare la frequenza cardiaca. Esistono molti tipi di tali farmaci (ad es. beta-bloccanti o calcio-antagonisti). Alcune persone notano un aumento della dispnea o dell'affaticamento e se questo è un problema per te, parlane con il tuo medico. Ci sono una gamma di opzioni all'interno di questa famiglia di farmaci.

Farmaci per il controllo del ritmo

Potrebbero esserti offerti farmaci per ripristinare o mantenere il normale ritmo (sinusale) del cuore. Questi farmaci sono chiamati farmaci antiaritmici e possono essere somministrati su base giornaliera per ridurre la probabilità di ulteriori episodi di fibrillazione atriale o "secondo necessità" per ripristinare il ritmo sinusale una volta che si è verificata la fibrillazione atriale ("pillola in tasca"). I farmaci comunemente usati per questo scopo sono flecainide, amiodarone e dronedarone. Questi farmaci possono essere particolarmente utili per alcuni che hanno una forma intermittente di FA (FA parossistica). Poiché questi farmaci sono associati ad alcuni rischi, non sono per tutti; il tuo consulente sarà in grado di discutere ulteriormente di questi farmaci con te.

Anticoagulazione

Qualsiasi rischio di ictus correlato alla FA sarà stato valutato dopo la diagnosi, in base al punteggio "CHA₂DS₂-VASc". È probabile (soprattutto se hai più di 65 anni) che ti sia stato consigliato di assumere un anticoagulante orale.

Assumere warfarin significa che devi essere consapevole della vitamina K nella dieta e sarai informato su questo e sulle possibili interazioni con i farmaci. La vitamina K è un

nutriente naturale che svolge un ruolo nella coagulazione del sangue. Piccole quantità di vitamina K nella dieta sono essenziali per mantenere una buona salute. La vitamina K influisce sui livelli di "rapporto internazionale normalizzato" (INR) e questo ha un effetto diretto sulla dose di warfarin, quindi devi stare attento a mantenere costanti i livelli di vitamina K. Gli esami del sangue regolari assicurano che venga prescritta la giusta quantità di warfarin. La clinica anticoagulante è una fonte di consigli utili.

Dabigatran, rivaroxaban, apixaban ed edoxaban sono talvolta noti come "nuovi" o "innovativi" anticoagulanti orali (NOAC) o "antagonisti della non-vitamina K" (NVKA). Sebbene non ci siano considerazioni sui livelli di INR con questi farmaci, è essenziale assumere le compresse ogni giorno alla stessa ora. Se pensi di aver dimenticato una dose, è importante attendere fino al momento della dose successiva prima di assumerla di nuovo.

Se hai una procedura imminente come un'estrazione dentale, una procedura medica o un intervento chirurgico, chiedi consiglio al tuo medico se dovresti interrompere in anticipo il tuo anticoagulante. Ricorda che il sanguinamento è normale e l'anticoagulazione rallenta ma non impedisce la coagulazione del sangue.

Per i pazienti che non sono in grado di tollerare l'anticoagulazione per motivi medici, esiste una procedura chiamata chiusura transcatetere dell'appendice atriale sinistra. Un'alternativa ai farmaci per i pazienti con fibrillazione atriale ad alto rischio di ictus consiste nel chiudere l'appendice con un dispositivo medico di chiusura. Il dispositivo è progettato per chiudere l'appendice atriale sinistra (che è nota per essere la principale fonte di coaguli di sangue nei pazienti con fibrillazione atriale), prevenendo la formazione di coaguli nella LAA o la liberazione da essa e il trasferimento al cervello.

Non apportare mai modifiche ai farmaci senza prima richiedere l'approvazione medica.

Opzioni chirurgiche

Oltre ai farmaci, sono disponibili diverse procedure che possono eliminare la FA. C'è la cardioversione, che ripristina gli impulsi elettrici nel cuore somministrando una scarica elettrica controllata. Ai pazienti idonei può essere offerta l'ablazione, per cui gli impulsi elettrici nel cuore sono bloccati.

Impatto psicologico e adattamento

L'esperienza di un ritmo cardiaco rapido o irregolare può innescare un ciclo di ansia, un aumento dell'adrenalina, un battito cardiaco ancora più alto e una maggiore ansia. Questo può essere fastidioso e disabilitante per alcune persone.



La depressione è una reazione naturale e comune a una diagnosi di FA e può avere effetti di vasta portata per tutti gli interessati.

È sempre utile parlare della tua FA con un operatore sanitario come il medico di base. Questo può aiutarli a capire cosa ti aiuta e, se è il caso, a regolare i farmaci. Se il tuo medico di base suggerisce una consulenza o un'altra forma di aiuto psicologico, considera questa opzione. Adattarsi sul fronte personale è davvero importante.

La terapia cognitiva comportamentale (CBT) può essere molto efficace nell'aiutare ad affrontare l'ansia e la depressione legate a condizioni come la FA. Questo approccio può aiutarti a comprendere le cose che innescano e contribuiscono alla tua esperienza di reazioni emotive relative alla FA e a sviluppare modi più adattivi di rispondere alla tua condizione. Esistono risorse online gratuite dedicate alla CBT e alla meditazione.

La meditazione può aiutare a ridurre la gravità o la frequenza degli episodi di FA se lo stress sembra essere un fattore scatenante.

La mindfulness è un ramo della meditazione che è cresciuta in popolarità negli ultimi anni. Implica la concentrazione sui sensi e sul momento presente.

La meditazione e il rilassamento possono aiutarti a far fronte ai sintomi legati allo stress, e l'evidenza ne supporta i benefici. Ci sono app disponibili per il download o la ricerca online per i centri di meditazione locali nella tua città o nelle località vicine.

Terapie alternative

Lungi dall'essere schizzinosi o "New Age", i passi per promuovere il benessere emotivo possono essere complementari alle forme più "visibili" di trattamenti prescritti dai medici sotto forma di farmaci. Può avere un ruolo significativo nel trovare una risposta olistica.

Gli studi hanno scoperto che forme delicate di yoga e esercizi di respirazione possono aiutare i pazienti con FA. La pratica dello yoga può portare a un leggero calo della pressione arteriosa sistolica e diastolica e può avere un effetto benefico sul cuore. Lo yoga è facile da imparare e può essere praticato mentre si è seduti su una sedia.

Molti prodotti alimentari di salute (ad es. zenzero, Ginkgo Biloba, Ginseng e l'erba di San Giovanni) possono influenzare il processo di coagulazione del sangue, prolungare il sanguinamento e influenzare i livelli INR nei pazienti sotto warfarin, quindi è meglio che i pazienti chiedano consigli ai loro medici se usano questi prodotti o stanno pensando di usarli.

Mangiare sano

Se sei sotto Warfarin, devi essere consapevole del contenuto di vitamina K nel cibo, perché questo ha un effetto a catena sui livelli di INR e questo a sua volta influisce sulla tua dose di warfarin. Per ulteriori dettagli, fare riferimento al nostro foglio illustrativo Warfarin e dieta.

Per coloro che non sono sotto Warfarin, non ci sono regole ferree quando si tratta di dieta perché il metabolismo di tutti è diverso, ma alcune persone hanno riferito che i seguenti punti possono ridurre i sintomi se si ha la FA parossistica (episodi che si fermano entro 7 giorni senza trattamento):

- Alcune persone affermano che un pasto pesante può innescare la FA, quindi può essere saggio effettuare cene più leggere, non oltre le 19:00, se i sintomi si accendono/ presentano regolarmente di notte.
- Bevi meno alcol e, se non l'hai già fatto, prova a eliminare il fumo. La nicotina è uno stimolante cardiaco ed è anche nota per causare malattie coronariche. L'ambulatorio del tuo medico locale sarà in grado di segnalarti a una clinica per smettere di fumare.
- Sostituire il tè e il caffè con opzioni decaffeinatate come il tè red-bush, che è disponibile nella maggior parte dei supermercati.
- Il cioccolato contiene stimolanti presenti in natura che possono innescare un episodio di FA in alcune persone.
- Eliminare il sale, soprattutto se si soffre di ipertensione.
- Segui una dieta a basso contenuto di grassi e controlla l'apporto di colesterolo in modo da proteggerti contro arterie ostruite che potrebbero limitare il flusso sanguigno.
- Il pompelmo in alte dosi è "aritmogeno" e influenza l'onda "QT" del cuore (modello di temporizzazione elettrica), quindi potrebbe essere saggio evitarlo.
- Alcuni studi hanno suggerito che cibi tra cui formaggi, alcuni fagioli, carni trasformate e cibi sottaceti possono scatenare un episodio di FA parossistica in alcune persone.

Se presenti la FA parossistica, è una buona idea mantenere un diario di fattori scatenanti, registrando fatti, come se i sintomi sono apparsi dopo aver preso i farmaci, se ti sei sentito rilassato o in preda al panico, se per caso eri in una certa posizione, e la durata dell'episodio. Mantenere un tale diario può rivelare uno schema precedentemente inosservato ed evidenziare qualcosa che puoi evitare in futuro.



È stato scoperto che, dopo aver bevuto, c'è un aumento dei ricoveri ospedalieri per FA in una grande popolazione. Il consumo di alcol acuto o "binge drinking" comporta un rischio maggiore di un episodio di fibrillazione atriale, questo include anche un rischio maggiore di sperimentare un primo episodio di fibrillazione atriale tra individui mai diagnosticati in precedenza che presentano la condizione.

Consultare sempre un medico, un dietista o uno infermiere specializzato in aritmia prima di apportare modifiche significative alla dieta.

Prendersi cura di qualcuno con FA

Poiché ci sono pochi o nessun segno visivo che qualcuno ha FA, può essere difficile per gli altri comprendere ciò che qualcuno con la FA sta attraversando. Psicologicamente, il cuore è ciò che ci tiene in vita e venire a patti con la FA e un possibile rischio di ictus può richiedere del tempo sia per i pazienti che per il tutore. Come dice il proverbio, mal comune mezzo gaudio, quindi un orecchio disponibile può fare una grande differenza.

Una diagnosi di FA significherà più visite dal medico di base, da un cardiologo o forse a una clinica anticoagulante e una persona con FA potrebbe aver bisogno di ascensori/passaggi per andare e tornare dagli appuntamenti.

Può essere difficile comprendere l'impatto della FA sul paziente perché non è una condizione visibile, e se il paziente in aggiunta è in fase di negazione, potrebbe non vedere l'importanza di assumere i suoi farmaci e potrebbe saltare le dosi.

I partner potrebbero scoprire che un aumento delle richieste nel loro tempo significherà che devono apportare modifiche ai loro programmi.



Guida

Controlla la piccola stampa sulla polizza assicurativa della tua auto. Avere la FA non dovrebbe limitare se puoi guidare o meno, ma dovresti informarli della tua diagnosi e non rivelare ciò potrebbe rendere la tua polizza non valida. Se i termini della polizza non sono vantaggiosi per te, potrebbe essere il momento di passare a un'altra compagnia assicurativa.

Esercizio fisico

Sebbene la FA sia più comune tra le persone anziane, può verificarsi anche nelle persone che hanno condotto uno stile di vita fisicamente attivo, compresi gli atleti di resistenza. L'esercizio fisico è una componente importante di uno stile di vita sano ed esercitarsi secondo un ritmo scandito a un livello con cui sei a tuo agio individualmente è ragionevole da una prospettiva cardiovascolare ed emotiva. Il tuo medico di famiglia avrà consigli sugli eccellenti vantaggi di essere fisicamente attivo.



"Fallo finché sei in tempo!" è più di una semplice frase accattivante. I periodi prolungati di inattività possono essere dannosi quanto l'esercizio eccessivamente intenso: la moderazione è la chiave. Camminare regolarmente è un modo eccellente per mantenersi in forma. Dai un'occhiata al giornale locale, i centri per il tempo libero o la biblioteca e scoprirai una vasta gamma di attività come Tai-Chi, sessioni di yoga o lezioni di Zumba anche un numero infinito di classi online, dallo yoga e Pilates a HIIT.

Se desideri provare un esercizio più faticoso come lo sport o andare in palestra, ti preghiamo di discuterne con i tuoi medici prima di partecipare.

Nuoto

Il nuoto è un ottimo esercizio aerobico. Se lo pratichi da un po' di tempo senza effetti negativi, probabilmente va bene per te continuare. Gli umani si sono adattati per la vita sulla terra asciutta e immergendo il corpo nell'acqua spremono il sangue dalle estremità verso il torace. L'acqua fredda può avere lo stesso effetto, in quanto provoca la resistenza dei vasi sanguigni superficiali come una risposta naturale al fine di conservare il calore. Ciò può avere implicazioni per la pressione sanguigna e la FA.

Sii consapevole della tua condizione se noti segni e sintomi di frequenza cardiaca lenta, FA o ti senti svenire.

Intimità

L'ansia per l'impatto dell'attività fisica sull'innesco e il peggioramento della FA è comune. Questo può indurre alcune persone a sentirsi preoccupate per la sicurezza dell'attività sessuale. Perdere interesse o fiducia nel sesso può influenzare te e il tuo partner se hai una relazione intima. Può anche influenzare il modo in cui ti senti riguardo a te stesso e alla vita in generale.

Avere una relazione sessuale amorevole e soddisfacente è sicuro e in effetti raccomandato dai medici. L'attività sessuale è una forma di esercizio e ha benefici cardiovascolari tra cui un aumento del flusso sanguigno, la frequenza cardiaca e la respirazione profonda. Tutti questi migliorano la circolazione di ossigeno e ormoni in organi e muscoli, nonché la rimozione dei prodotti di scarto dal corpo. Migliora l'equilibrio del colesterolo e brucia calorie.

Avere un contatto intimo promuove la riduzione complessiva dello stress. Rafforza il sistema immunitario ed è stato collegato a livelli più elevati di un anticorpo (immunoglobulina A), che può proteggerci dall'ottenere raffreddore e altre infezioni. Riduce il rischio di cancro alla prostata negli uomini e aiuta a ridurre al minimo il rischio di incontinenza di una donna più avanti nella vita. Rilascia un ormone chiamato ossitocina, il cosiddetto "ormone dell'amore", e questo promuove il sonno che è legato ad altri benefici come il mantenimento di un peso sano e una sana pressione sanguigna. Il profondo rilassamento che in genere segue il sesso può essere una delle poche volte in cui le persone si permettono effettivamente di lasciarsi andare, arrendersi e rilassarsi completamente.

Se hai preoccupazioni per il sesso a seguito di una diagnosi di FA, puoi sempre discuterne con il tuo medico. L'argomento del sesso può essere difficile da discutere per i pazienti, ma ricorda che il medico e gli infermieri sono abituati a parlare di queste cose e sono lì per offrirti le informazioni e i consigli di cui hai bisogno.

La FA può contribuire alla disfunzione erettile - in effetti questo sintomo a volte porta alla diagnosi in primo luogo. Se stai pensando di usare un farmaco per trattarla, parla con il medico, perché sono consapevoli sia della tua storia medica che di eventuali interazioni farmacologiche che potrebbero richiedere un monitoraggio. Detto questo, non è raro che ai pazienti con FA vengano prescritti in modo sicuro farmaci per la disfunzione erettile.

In viaggio

Prima che tu parta

Parla con il tuo medico. Conoscono la tua storia medica, quindi sono sempre la persona migliore per consigliarti.

- Di' loro per quanto tempo vai via e quale paese stai visitando.
- Chiedi se è necessario prendere precauzioni.
- Chiedere se sono necessarie immunizzazioni e se interagiscono con l'anticoagulazione.
- Se prescritto Warfarin, discutere le opzioni di auto-monitoraggio per INR mentre si è via.
- Chiedi loro se eventuali modifiche significative all'ora locale faranno qualche differenza sull'assunzione dei farmaci.
- Discutere eventuali altre preoccupazioni particolari che potresti avere.

È una buona idea trasportare una carta di avviso di farmaco o indossare un braccialetto o una collana di identità medica durante il viaggio. Questo può indicare le tue condizioni mediche, tutti i dispositivi impiantati che potresti avere, i farmaci che prendi e i dettagli di contatto del medico. L'ID digitale può trasportare molte informazioni sulla tua condizione.

Se sei sotto Warfarin, prendi consigli dalla tua clinica anticoagulante sul cambiamento di dieta durante il viaggio. Sii consapevole dei centri di test INR o discuti con il medico dell'automonitoraggio per INR mentre sei via.

Indossare calzini di volo (noti anche come calze a compressione) durante i viaggi di quattro ore o più aiutano il flusso sanguigno e gli studi dimostrano che possono ridurre significativamente le caviglie gonfie e il rischio di trombosi vena profonda (TVP).

Sono disponibili in una varietà di dimensioni e ci sono anche diversi livelli di compressione. I calzini di volo sono disponibili in farmacie, aeroporti e molti punti vendita. È fondamentale che le calze a compressione vengano misurate e indossate correttamente perché le calze inadeguate potrebbero effettivamente aumentare il rischio di TVP. Prendi consigli sulle dimensioni e sulla giusta

vestibilità da un farmacista o da un professionista sanitario. Con anticoagulanti, il rischio di sviluppare un coagulo o un TVP è basso e non vi è alcun motivo per cui non sia possibile viaggiare, incluso a lungo raggio.

Prepara più farmaci di quanti ne avrai bisogno durante il viaggio nel tuo bagaglio nel caso in cui ci fosse un ritardo o nel caso in cui tu debba prolungare il viaggio.

Durante il viaggio

- Porta con te nel bagaglio a mano più farmaci di quelli necessari in caso di ritardo del viaggio o smarrimento.
- Portali con te nel bagaglio a mano in caso di smarrimento delle valigie.
- Portare con sé un elenco di farmaci e dosi.
- Porta con te una scheda di allerta medica o un braccialetto.
- Se hai un dispositivo medico impiantato, chiedi alla sicurezza dell'aeroporto se è sicuro per te passare attraverso gli scanner di sicurezza o se devi essere controllato/perquisito manualmente.
- Alzarsi e allungare le gambe durante il viaggio per ridurre il rischio di formazione di coaguli di sangue.
- Fare esercizi anti-TVP almeno ogni mezz'ora. Alza i talloni, tenendo le dita dei piedi sul pavimento, quindi abbassali di nuovo. Fallo 10 volte. Poi alza e abbassa le dita dei piedi 10 volte.
- Portare acqua per contrastare gli effetti della disidratazione.
- Indossare abiti comodi e larghi.
- Indossa le calze da volo durante tutto il volo.
- Bere alcol con moderazione o eliminarlo del tutto ed evitare i sonniferi.
- Seguire i consigli su come assumere i farmaci in caso di voli a lungo raggio con variazioni di orario significative.

A destinazione

- Mantieni il più possibile il tuo ritmo di sonno normale per evitare di diventare troppo stanco.
- Cerca di non sforzarti più del solito. Esagerare potrebbe innescare sintomi di FA.
- Attenersi alla vostra dieta normale il più possibile. L'alcol e l'eccesso di cibo possono scatenare la FA.
- Richiedere assistenza medica immediata se si hanno sintomi di FA insoliti.

Goditi il viaggio!

Fonti di consigli e informazioni

- Il tuo cardiologo o elettrofisiologo (EP)
- Il tuo medico di famiglia
- Un farmacista
- Infermiere specializzato in aritmie
- Clinica anticoagulante
- Internet
- Buone librerie
- Biblioteche



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

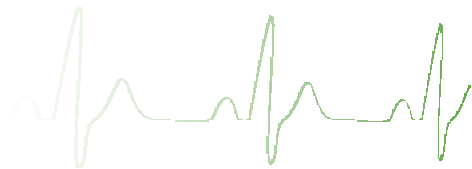
.....

.....

.....

.....

.....



AF Association

✉ info@afa-international.org

🌐 www.afa-international.org

Registered Charity No. 1122442

©AF Association

Published October 2014

Reviewed September 23

Adapted for AFFIRMO Project: 2023



Acknowledgments: AF Association would like to thank all those who helped in the development and review of this publication.

Founder and CEO:

Trudie Lobban MBE, FRCP (Edin)

If you would like further information or would like to provide feedback please contact AF Association.