

BUONE ABITUDINI



LE "BUONE" ABITUDINI QUOTIDIANE: CONSIGLI PRATICI

1. Gli esami di controllo periodico sono importanti per la prevenzione dell' aneurisma, ma anche un **corretto stile di vita** contribuisce a ridurre drasticamente il rischio di ammalarsi.

2. Le regole da adottare per raggiungere questo importante traguardo di prevenzione sono molto semplici e riguardano in modo particolare l'alimentazione, l'esercizio fisico, il fumo, il regolare controllo della pressione arteriosa e del colesterolo.

Mantenere il peso forma non è solo un'esigenza estetica, ma anche e soprattutto una scelta di salute contro l'insorgenza di molte malattie. Il consiglio migliore è quello di svolgere un'attività moderata per almeno 30 minuti al giorno e per almeno cinque giorni alla settimana (una passeggiata o scegliere di muoversi in bici e non in macchina).

Queste semplici regole generali sono valide, con qualche opportuna modifica, a tutte le età e per tutti.

**A CURA DEL
SERVIZIO PROMOZIONE SALUTE - WHP & HPH**

Fonte: Osservatorio nazionale sulla salute della donna



In occasione della Giornata Mondiale del CUORE

l' ASST di Lodi aderisce all'Open Day

A

NEURISMA

A

AORTICO

A

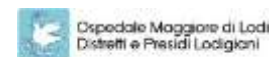
ADDOMINALE



29 SETTEMBRE 2021



International Network of
Health
Promoting
Hospitals & Health Services



Sistema Socio-Sanitario
Regione
Lombardia
ASST Lodi

Cosa è l'aneurisma

L'aneurisma è una dilatazione permanente e localizzata di un'arteria, con un aumento del diametro superiore al 50% rispetto alle dimensioni originarie.

Nella maggior parte dei casi gli aneurismi interessano il distretto aortico-addominale al di sotto delle arterie renali e di norma non danno particolari sintomi a meno che non siano già in una fase di complicazione.



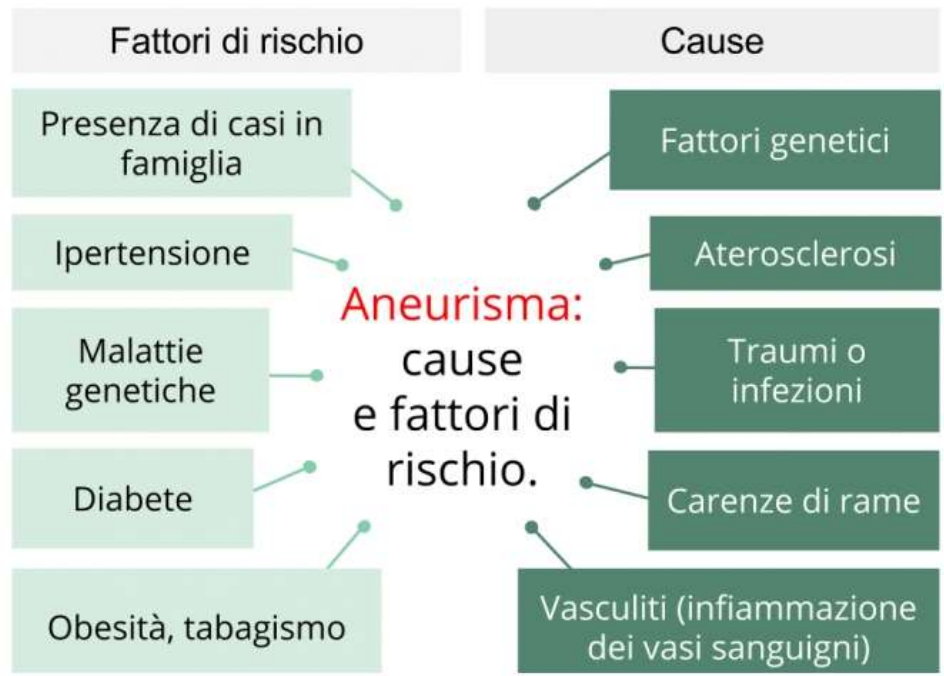
Essendo asintomatico, l'aneurisma viene per lo più scoperto occasionalmente, nel corso di esami diagnostici o di screening, di solito ecografie addominali, effettuati per altre ragioni. Ogni anno in Europa vengono diagnosticati circa 220.000 nuovi casi di aneurisma, di cui 84.000 in Italia; la rottura di aneurisma dell'aorta addominale è fatale, ogni anno, per circa 6.000 persone.



Cause e fattori di rischio:

Comunemente, gli aneurismi arteriosi sono dovuti a un processo degenerativo della parete del vaso, di norma riconducibile all'aterosclerosi; in altri casi, più rari, sono dovuti ad altre patologie.

I principali fattori di rischio sono quelli associati all'aterosclerosi: età avanzata, sesso maschile, fumo, ipertensione, obesità, predisposizione genetica, malattie cardiologiche.



PERCHÉ È IMPORTANTE LA DIAGNOSI PRECOCE?

Lo screening: l'**ecocolorDoppler** è l'esame diagnostico di riferimento: come ogni ecografia, è poco costoso, non invasivo, diffuso in ogni ambulatorio medico.



Ci permette di valutare i diametri delle arterie nei vari distretti, la morfologia della parete arteriosa, l'eventuale presenza e composizione del trombo e di capire la velocità di accrescimento della dilatazione nel tempo. Soprattutto i soggetti di età superiore ai 60 anni e, in particolare i soggetti ad alto rischio di arteriopatie (ipertesi, fumatori, chi ha familiarità per aneurisma addominale e per le arteriopatie in generale, comprese le malattie coronariche) dovrebbe sottoporsi almeno una volta a questa indagine.



HO UN'ANEURISMA : COSA FACCIO?

Se l' esame evidenzia la presenza di un' aneurisma piccolo mi sottopongo a controlli periodici, secondo le indicazioni dello specialista e controllo tutti gli eventuali fattori di rischio aggiuntivi, in particolare la **pressione arteriosa**.

Se invece l'aneurisma è grande (almeno 5 cm) o dà segni di accrescimento troppo rapido, c'è indicazione all'intervento, che può essere eseguito con chirurgia tradizionale o con tecnica mini-invasiva endovascolare.

Nel primo caso (chirurgia tradizionale) si sostituirà con una protesi direttamente la parte di arteria dilatata accedendo chirurgicamente all'addome; **nel secondo caso (tecnica mini-invasiva endovascolare)**, si procederà alla sostituzione del tratto dilatato usando di una endoprotesi posizionata navigando all'interno della arterie ed usando come porta di accesso le arterie femorali.

Consigli

Come per tutte le arteriopatie, anche per l'aneurisma aortico è saggio migliorare il proprio stile di vita: il fumo è il fattore che più di ogni altro favorisce la formazione dell'aneurisma inducendo la sclerosi della parete arteriosa dei vasi, con perdita di elasticità degli stessi e conseguente tendenza alla dilatazione. Non è un caso se la letteratura dimostri nei fumatori una maggiore incidenza delle dilatazioni arteriose e una maggiore probabilità di rottura del vaso.

Una dieta bilanciata, combinata a uno stile di vita attivo, che preveda la pratica quotidiana di attività fisica, che aiuta a mantenere un peso corporeo adeguato sono il giusto completamento alla prevenzione delle arteriopatie.

Agenda:

1. PREVENZIONE CARDIO-VASCOLARE

Monitoraggio pressione arteriosa

Controllo periodico peso corporeo con misurazione della circonferenza addominale

Esami ematochimici (profilo lipidico e glucidico + eventualmente dosaggi ormonali)

