



(CON)VIVERE CON LA FIBRILLAZIONE ATRIALE NON VALVOLARE

Sebbene la diagnosi di fibrillazione atriale possa comportare qualche piccolo "riaggiustamento" alla vita quotidiana, è comunque possibile condurre una vita serena e positiva.

Seguire alcuni accorgimenti può facilitare la gestione delle attività di tutti i giorni.

DALLA PARTE DEL PAZIENTE...

In che modo la fibrillazione atriale può condizionare chi ne è affetto?

La fibrillazione atriale può indurre un senso di ansia, specialmente se i sintomi peggiorano e incidono sulla capacità di svolgere le attività di tutti i giorni. Sentirsi a disagio, depressi o arrabbiati a causa della malattia oppure negare l'esistenza stessa del problema sono tutte reazioni perfettamente normali.

Parlarne col proprio medico è importante per essere rassicurati ed aiutati ad affrontare questi stati d'animo.



... E DI CHI GLI STA VICINO

In che modo la FA può condizionare la vita delle persone che vivono accanto a un paziente?

È difficile per gli altri comprendere cosa vuol dire avere la fibrillazione atriale, soprattutto perché numerosi sintomi non sempre sono evidenti. Questo è il motivo perché alcune persone potrebbero sembrare indifferenti e incapaci di offrirti il proprio aiuto.

Quanto meglio si riesce a spiegare la propria condizione, condividendo apertamente i propri stati d'animo, tanto più sarà facile far capire agli altri cosa si prova e trovare supporto delle persone a cui vogliamo bene.

RIDURRE IL RISCHIO DI ICTUS, GODERSI LA VITA

La prima regola: tenere sotto controllo la fibrillazione atriale per ridurre il rischio di ictus.

Seguire la terapia fa bene al cuore, ma anche al cervello. Dal benessere fisico si arriva al benessere psichico. E questo aiuta a vivere meglio!

Alcuni semplici consigli per convivere al meglio con la FA:

- seguire la terapia prescritta dal medico e i suoi consigli, anche se non si avvertono sintomi;
- conoscere e riconoscere i sintomi della fibrillazione atriale;
- conoscere i fattori che aumentano la probabilità di soffrire di fibrillazione atriale ed adottare uno stile di vita adatto;
- informare familiari ed amici se si avverte qualche malessere;
- recarsi regolarmente dal proprio medico, a cui sottoporre eventuali domande e dubbi.

Mantenersi attivi!

L'esercizio fisico è sicuro?

Sì, concordando con il medico un programma di attività fisica adeguato alle proprie condizioni di salute. Possono essere sufficienti 30 minuti di attività fisica di moderata intensità per 5 giorni alla settimana per ottenere benefici al cuore e al cervello.

Una vita sedentaria è associata a un aumento dei fattori di rischio cardiovascolare, come ipertensione arteriosa (cioè elevati livelli di pressione), diabete mellito e sovrappeso.

L'attività fisica migliora il tono dell'umore ed è un toccasana contro ansia e depressione.

Cibi sani per una dieta di qualità

Adottare delle sane abitudini alimentari non significa rinunciare alla qualità del cibo. La dieta mediterranea è universalmente riconosciuta come la più ricca di elementi nutritivi e la più efficace nel prevenire numerose patologie, a beneficio dell'apparato cardiovascolare. Abbondare in di frutta, verdura, legumi, cereali integrali,

pesce, frutta secca e ridurre gli zuccheri e i grassi da prodotti animali si rivelerà, a lungo andare, un eccellente compromesso per mantenere sotto controllo il peso corporeo, la pressione arteriosa, il colesterolo e la glicemia.

