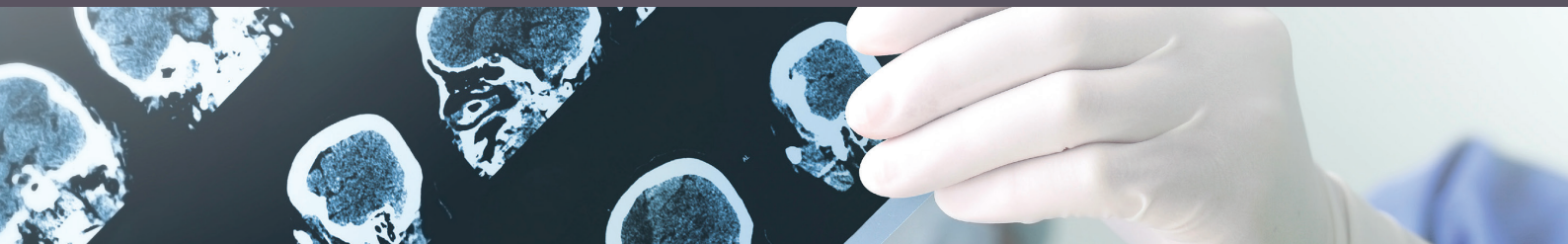




# ICTUS

RISCHI E PREVENZIONE



L'ictus è la seconda causa di morte e la terza principale causa di disabilità a livello mondiale, responsabile di circa 6,5 milioni di morti ogni anno.

Ogni due secondi qualcuno, da qualche parte nel mondo, sta avendo un ictus. Circa l'80% di questi episodi sono prevenibili. Grazie alla consapevolezza dei fattori di rischio controllabili e a delle scelte di vita salutari, il rischio di ictus può essere ridotto in modo significativo.

Questo mese diamo uno sguardo più da vicino all'ictus, mettendo in evidenza i rischi, i sintomi e le misure preventive per questa malattia.

## TIPI DI ICTUS

Esistono tre tipi principali di ictus:

Ictus ischemico

Attacco ischemico transitorio

Ictus emorragico

Il tipo di ictus influisce sul tipo di cure necessarie e sulle tempistiche di recupero.

### Ictus ischemico

Un ictus ischemico si verifica quando il flusso di sangue al cervello viene interrotto, spesso a causa di un coagulo di sangue.

Ci sono due tipi di ictus ischemico:

**Ictus trombotico:** causato da un coagulo di sangue in un'arteria che fornisce sangue al cervello.

**Ictus embolico:** causato da un coagulo formatosi in qualche altra parte del corpo e che poi viaggia attraverso i vasi sanguigni fino al cervello ed impedisce il flusso sanguigno.

### Attacco ischemico transitorio (TIA)

Un TIA è un tipo di ictus ischemico, spesso indicato come un 'mini-ictus'. I TIA si verificano quando il flusso di sangue al cervello viene interrotto brevemente, i sintomi potrebbero durare solo per pochi minuti e scompaiono completamente entro 24 ore.

Un TIA a volte può rappresentare un segnale di avvertimento di un ictus ischemico. Se voi stessi o qualcuno che conoscete ha avuto un TIA in passato e non ha cercato cure mediche, è necessario parlare immediatamente con un medico.

### Ictus emorragico

Un ictus emorragico si presenta quando il sanguinamento si verifica nel cervello, danneggiando le cellule vicine.

Ci sono due tipi di ictus emorragico:

**Emorragia intracerebrale:** viene causata dalla rottura di un'arteria nel cervello. Questo è il tipo più comune di ictus emorragico.

**Emorragia subaracnoidea:** viene causata da un sanguinamento nella zona tra il cervello ed il cranio.



### LO SAPEVATE?

*1 persona su 6  
sperimenterà l'ictus nella  
propria vita.*

### Cos'è un colpo apoplettico?

Un colpo apoplettico avviene quando il flusso del sangue al cervello viene interrotto, generalmente a causa del blocco (coagulo di sangue) o della rottura (emorragia) di un'arteria. Questo interrompe l'afflusso di ossigeno, causando danni alle cellule cerebrali.

Gli effetti di un ictus dipendono da quale parte del cervello viene infortunata, da quanto rilevanti sono le conseguenze e dalla velocità con cui la vittima di un ictus riceve attenzione medica. Un ictus può causare una morte improvvisa.



### LO SAPEVATE?

*Circa l'85% di tutti gli  
ictus sono ictus ischemici.*

# FATTORI DI RISCHIO DELL'ICTUS

Un ictus può capitare a chiunque, in qualsiasi momento. Tuttavia, alcuni fattori possono aumentare il rischio di ictus. È importante conoscere i fattori di rischio modificabili ed adottare le necessarie misure per ridurre l'impatto.

## Fattori di rischio non modificabili

### L'invecchiamento

Con gli anni le arterie diventano più rigide e più strette e più suscettibili al crearsi di blocchi. Tuttavia, anche se la maggior parte delle vittime di ictus ha più di 65 anni, esso può verificarsi a qualsiasi età.

### Storia familiare

Il rischio di ictus aumenta se un parente stretto ha avuto un ictus.

### Etnia

Le persone di etnia africana o caraibica sono a più alto rischio di ictus.

## Fattori di rischio modificabili

### Pressione sanguigna elevata

L'ipertensione è la causa principale degli ictus. Abbassare i livelli della pressione sanguigna grazie a cambiamenti dello stile di vita o a medicine può ridurre il rischio di ictus.

### Malattie cardiache

I disturbi cardiaci quali la fibrillazione atriale possono aumentare il rischio di ictus. La fibrillazione atriale aumenta di cinque volte la possibilità di avere un ictus, dal momento che porta le camere superiori del cuore a battere in modo non corretto, consentendo ad un eventuale coagulo di sangue di raggiungere il cervello.

Molte tipologie di malattia cardiaca possono essere prevenute grazie ad una dieta sana, aumentando l'attività fisica e mantenendo il peso sotto controllo.

### Fumo

Il fumo raddoppia il rischio di ictus perché aumenta la pressione sanguigna e riduce la quantità di ossigeno che raggiunge il sangue.

### Diabete

Il diabete è un fattore di rischio indipendente per l'ictus e porta anche ad avere pressione alta e colesterolo alto. Il diabete di tipo 2 può essere tenuto sotto controllo con la dieta, il controllo del peso, l'attività fisica e tramite farmaci per via orale o dosi di insulina.

### Colesterolo alto

Il colesterolo nelle arterie può bloccare il flusso normale del sangue al cervello e causare un ictus.

### L'eccesso di alcol

Bere troppo alcol aumenta la pressione sanguigna ed aumenta il rischio di fibrillazione atriale, aumentando così anche il rischio di ictus.

### Stress

Lo stress accresce la pressione sanguigna, aumentando così il rischio di ictus.

### Obesità

Sovrappeso ed obesità possono aumentare il rischio di ictus. L'eccesso di grasso corporeo può essere una delle cause di aumento della pressione sanguigna e del colesterolo e può portare a malattie cardiache e al diabete di tipo 2.



## LO SAPEVATE?

*Il rischio di ictus aumenta con l'età, ma gli ictus possono verificarsi a qualsiasi età.*

## Il test F.A.S.T.

L'acronimo FAST è stato individuato nel Regno Unito nel 1998 per aiutare per le persone a ricordare e riconoscere i principali segni premonitori di un ictus e ad agire immediatamente in caso di necessità, contattando il Pronto Soccorso.

L'acronimo F.A.S.T. corrisponde a:

### **F (Face = faccia):**

La persona può sorridere? Un lato della faccia pende da un lato?

### **A (Arms = braccia):**

La persona può sollevare entrambe le braccia e mantenerle in tale posizione?

### **S (Speech = linguaggio):**

La persona può parlare con chiarezza e comprendere quello che dite? Il loro modo di parlare risulta strano o baciato?

### **T (Time = tempo):**

In presenza di uno di questi tre sintomi, contattate immediatamente il Pronto Soccorso.



## LO SAPEVATE?

*L'80% degli ictus è legato a rischi prevenibili.*

## SEGNALI DI AVVERTIMENTO DELL'ICTUS

Per aumentare le possibilità di un esito positivo a seguito di un ictus è fondamentale che la vittima riceva cure mediche il più rapidamente possibile. Pertanto, è di vitale importanza essere in grado di individuare i segnali premonitori di un ictus in voi stessi o in qualcun altro.

I sintomi più comuni di un ictus sono l'improvvisa debolezza o l'intorpidimento del volto, delle braccia o delle gambe, più frequentemente da un solo lato del corpo.

### I sintomi dell'ictus:

Intorpidimento o paralisi del volto	Debolezza o intorpidimento di un braccio
Disturbi della parola	Stato confusionario
Difficoltà di comprensione	Disabilità visiva in uno o entrambi gli occhi
Vertigini	Difficoltà a camminare
Mancanza di equilibrio / coordinazione	Mal di testa

## GLI EFFETTI DELL'ICTUS

Ogni lato del cervello controlla il lato opposto del corpo. Se un ictus si verifica nella parte destra del cervello, la parte sinistra del corpo ne subirà le conseguenze e si possono manifestare i seguenti effetti:

- Paralisi del lato sinistro del viso/corpo
- Problemi alla vista
- Perdita di memoria

Se si verifica un ictus nella parte sinistra del cervello, la parte destra del corpo ne subirà le conseguenze e si possono manifestare i seguenti effetti:

- Paralisi del lato destro del viso/corpo
- Disturbi del linguaggio
- Perdita di memoria

In aggiunta agli effetti sopra indicati, l'ictus può influenzare anche i sentimenti, lasciando le vittime di un ictus in uno stato molto emotivo.

## LE DIFFICOLTÀ DI COMUNICAZIONE A SEGUITO DI UN ICTUS

Molte persone hanno difficoltà di comunicazione dopo un ictus. Ci possono essere diverse ragioni per questo:

L'afasia è una compromissione del linguaggio che può causare difficoltà a parlare, leggere, scrivere e comprendere i discorsi. L'ictus può portare all'afasia se danneggia le aree linguistiche del cervello.

Il linguaggio può essere impastato a causa dell'indebolimento dei muscoli facciali.

Le complicanze che coinvolgono la memoria e la concentrazione possono rendere difficile la comunicazione.

*Quando i sintomi si manifestano non vi è nessun modo di sapere se passeranno, per cui non aspettate per vedere se i sintomi migliorano. Se sospettate che qualcuno stia avendo un ictus o quando notate i sintomi di cui sopra, agite in fretta e contattate subito il Pronto Soccorso.*

## Sindrome del chiavistello (sindrome locked-in)

Se l'ictus si verifica nel tronco cerebrale, può interessare entrambi i lati del corpo e può portare alla sindrome del chiavistello, in cui la vittima dell'ictus non è in grado di parlare e subisce una paralisi completa di tutti i muscoli volontari del corpo, ad eccezione di quelli che controllano il movimento degli occhi.



### LO SAPEVATE?

*1 ictus su 4 si verifica in persone che hanno avuto un precedente ictus.*

# PREVENZIONE DELL'ICTUS

Alcuni semplici cambiamenti dello stile di vita si sono dimostrati efficaci nell'aiutare a prevenire l'ictus. Le misure efficaci includono:

## Avere una dieta sana

Un regime alimentare non sano può aumentare le probabilità di avere un ictus, in quanto può portare ad un aumento della pressione sanguigna e dei livelli di colesterolo.

Una dieta sana ed equilibrata è essenziale per la salute nel suo complesso. Cercate di fare in modo che i pasti principali siano costituiti per tre quarti da verdure, fagioli o cereali e per un quarto da carne, pesce o proteine e scegliete l'acqua in alternativa alle altre bevande.

Riducete l'assunzione di sale ed evitare di mangiare troppi cibi elaborati o zuccherini.

La dieta dovrebbe includere una grande quantità di frutta e verdura. La maggior parte dei frutti e delle verdure contengono sostanze nutritive necessarie, sono a basso contenuto calorico e ricchi di fibre, ideali per mantenere o raggiungere un peso sano. L'obiettivo è mangiare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno seguendo i seguenti suggerimenti pratici:

- Aggiungete banane o frutti di bosco ai vostri cereali per colazione
- Cucinate più pasti da zero
- Mettete insieme verdure e legumi per fare zuppe e salse
- Tenere un cesto di frutta sempre ben fornito e facilmente accessibile

## Essere fisicamente attivi

Il mantenimento di un peso sano attraverso una dieta nutriente ed un esercizio fisico regolare può aiutare a ridurre il colesterolo e la pressione sanguigna.

Parlate con il vostro medico per creare un programma di esercizio fisico e consultatelo sempre prima di iniziare un programma di esercizi.

L'obiettivo è essere attivi per almeno 30 minuti ogni giorno grazie a questi suggerimenti pratici:

- Provate ad andare in bicicletta, fare jogging o camminare per parte del vostro tragitto per andare al lavoro
- Prendete sempre le scale o camminate su per le scale mobili
- Diventate attivi all'ora di pranzo - provare a camminare o a fare jogging con un collega
- Assegnare un certo tempo ogni sera all'esercizio fisico - fa bene al corpo e alla mente

Coloro i quali si stanno riprendendo da un ictus dovrebbero discutere i possibili programmi di esercizio fisico con il proprio medico o con il team di riabilitazione. L'esercizio fisico regolare può non essere possibile a breve distanza da un ictus, ma solamente una volta che la riabilitazione è sufficientemente progredita.

## Ridurre l'assunzione di alcol

Un bicchiere di vino a cena o una pinta di birra dopo il lavoro può diventare una parte normale della vita quotidiana.

Oltre a contribuire ad un aumento del peso non salutare, l'alcol triplica le probabilità di avere un ictus.

Va bene bere una bevanda di tanto in tanto, ma l'obiettivo è bere con moderazione grazie a questi suggerimenti pratici:

- Bevete lentamente - Godetevi il vostro drink ed evitate di tracannarlo troppo rapidamente
- Bevete in minori quantità
- Terminate un drink prima di rabboccarlo - vi aiuta a tenere il conto
- Diluite le vostre bevande - aggiungete acqua tonica agli spiriti o limonata alla lager
- Bevete un bicchiere d'acqua tra una bevanda alcolica e l'altra

## Evitare il tabacco

Il rischio di avere un ictus può essere ridotto significativamente smettendo di fumare.

Se fumate, smettete oggi. Il fumo danneggia quasi ogni organo del corpo, provoca molte malattie e riduce la salute dei fumatori in generale.

Parlate con il vostro medico o con i gruppi locali di sostegno per fumatori per ottenere consigli e aiuto per smettere di fumare.



**LA VOSTRA  
ASSICURAZIONE  
SANITARIA  
INTERNAZIONALE**

Molti degli ospedali di più grandi dimensioni hanno un dipartimento dedicato alla terapia intensiva degli ictus. Se i pazienti vengono ricoverati in queste unità entro 4,5 ore dall'inizio dei sintomi dell'ictus, è possibile sciogliere i coaguli di sangue nel cervello e ripristinare il flusso del sangue nelle aree cerebrali colpite.

Gli assicurati Allianz Care sono coperti per tutte le cure all'avanguardia dell'ictus. Vi consigliamo vivamente di includere la prestazione riguardante la riabilitazione nella vostra copertura assicurativa - quando si verifica un ictus la riabilitazione è più efficace se ha inizio immediatamente, mentre ancora costretti a letto.

Dr Ulrike Sucher, Direttrice Medica, Allianz Partners.