

L'infarto

Scheda informativa Italiano

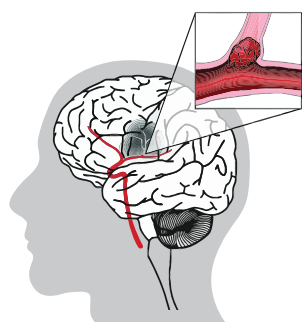
About Stroke – Fact Sheet (Italian)

Che cos'è l'infarto?

L'infarto attacca il cervello, che controlla il corpo umano. Il cervello ha bisogno dell'ossigeno e dei nutrienti trasportati nel sangue. L'infarto si verifica quando il cervello non riceve il sangue di cui ha bisogno.

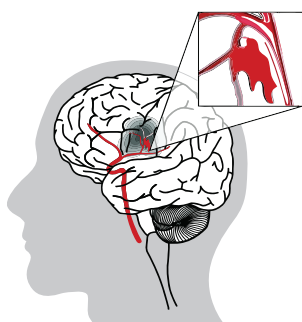
Le cellule cerebrali muoiono rapidamente quando non ricevono abbastanza sangue. Fino a 1,9 milioni di cellule cerebrali muoiono ogni minuto.

Ci sono due tipi di infarto:



Ictus ischemico

Un coagulo o una placca nel sangue blocca le arterie



Ictus emorragico

L'arteria si rompe o esplode

Ogni infarto è diverso. Il modo in cui l'infarto condiziona il corpo dipende da dove si verifica nel cervello, e quanto grande è l'infarto.

L'infarto può condizionare il corpo di una persona, le loro emozioni e persino il loro ragionamento. Potrebbe causare debolezza muscolare e problemi alla parola, alla memoria, all'udito o alla vista.

L'infarto è sempre un'emergenza medica. Chiama il triplo zero (000) ai primi segni di un infarto.

Come è diverso il TIA dall'infarto?

Il TIA è un attacco ischemico transitorio. Il TIA si verifica quando l'apporto di sangue al cervello è bloccato per un periodo breve di tempo. I sintomi sono simili all'infarto, ma spariscono da soli. Spesso i sintomi durano soltanto per un paio di minuti.

Non ignorare mai un TIA. Chiama il triplo zero (000) immediatamente, anche se i sintomi spariscono e ti senti meglio.



Recognise **STROKE** Think **F.A.S.T.**

F Has their FACE drooped?	A Can they lift both ARMS ?	S Is their SPEECH slurred and do they understand you?	T Call 000 , TIME is critical
--	--	--	---

If you see any of these symptoms
Act FAST call 000



Sintomi di un infarto

Faccia – controlla la loro faccia. La bocca è aperta?
Braccia – riescono a sollevare entrambe le braccia?
Discorso – il discorso è inceppato? Ti capiscono?
Tempismo – il tempismo è fondamentale. Chiama il triplo zero (000) immediatamente se noti uno di questi **questi** sintomi.

Condividi il messaggio F.A.S.T. con amici e famigliari.

5 consigli per una vita sana



Dedicare tempo per una visita medica

Vai dal tuo medico per svolgere controlli regolari per sapere se ci sono fattori di rischio di infarto. Ciò diventa sempre più necessario superati i 45 anni di età.

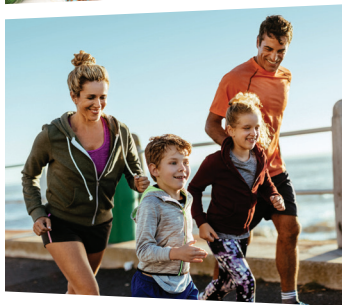
- › **Richiedi il controllo della pressione.** La pressione alta è uno dei principali fattori di rischio. Non puoi sapere se hai la pressione alta senza svolgere un controllo dal tuo medico o farmacista. Il controllo è veloce e non fa male.
- › **Controlla il colesterolo.** Chiedi al tuo medico di controllare se hai il colesterolo alto nel sangue. Puoi abbassare i livelli di colesterolo smettendo di mangiare grassi saturi, come ad esempio i grassi animali.
- › **Parla con il tuo medico del diabete.** Puoi controllare il diabete di tipo 2 seguendo una dieta salutare, svolgendo esercizio fisico regolarmente e controllando i livelli di zucchero nel sangue.
- › **Controlla il battito cardiaco.** La fibrillazione arteriale avviene quando il tuo battito cardiaco non è regolare. Discuti con il tuo medico eventuali soluzioni.



Mangia bene

La cattiva alimentazione può causare alta pressione, colesterolo alto, diabete, patologie cardiache e infarti. Una dieta sana è importante per ridurre il rischio di infarto.

- › **Segui una dieta equilibrata.** Mangia frutta, cereali, verdure, carni magre, pollame, pesce, latte e yogurt a ridotto contenuto di grassi. Mangia meno grassi animali.
- › **Elimina il sale.** Leggi le etichette sugli alimenti per sapere se contengono sodio.
- › **Sostituisci gli zuccheri.** Mangia noci o frutta fresca al posto di snack dolci. Bevi acqua al posto di bevande zuccherate.
- › **Mangia alimenti freschi.** Compra alimenti freschi al mercato. Mangia meno alimenti industriali.



Mantieni uno stile di vita attivo

Uno stile di vita sedentario, essere sovrappeso o avere troppo grasso può portare a un aumento della pressione sanguigna e del colesterolo. Svolgi attività fisica regolare.

- › **Cammina.** Vai a fare camminate nella natura o cammina al posto di guidare. Cerca di camminare più velocemente del solito.
- › **Iscriviti a lezioni settimanali.** Ad esempio, puoi iniziare un corso di danza, aerobica o crossfit.
- › **Fai attività all'aperto.** Trascorri tempo all'aperto, potresti andare in bici, nuotare o fare giardinaggio.



Consuma alcol in quantità moderata

Il rischio di infarto aumenta se bevi più bevande alcoliche.

Pensa prima di bere. Consumare regolarmente grandi quantità di alcol aumenta la pressione sanguigna e il rischio di infarto.

Fermati a due bevande. Non bere più di due bevande alcoliche standard al giorno.



Non fumare

Il fumo aumenta la pressione sanguigna e riduce l'apporto di ossigeno al cervello. Il fumo raddoppia il rischio di infarto.

- › **Smettere di fumare è una buona soluzione che ha effetti immediati.** Il corpo comincia a recuperare sin dalle prime 24 ore successive. Il rischio di infarto e arresto cardiaco inizia a diminuire immediatamente.
- › **Entro un mese da quando si smette di fumare,** la pressione del sangue ritorna normale.

Informazioni su Stroke Foundation

Stroke Foundation è un istituto di beneficenza nazionale che collabora con la comunità per prevenire l'infarto, salvare vite e migliorare la guarigione.

 **StrokeLine 1800 STROKE (1800 787 653)**

 **strokefoundation.org.au**

 **[/strokefoundation](https://www.facebook.com/strokefoundation)**

 **[@strokefdn](https://twitter.com/strokefdn)**

 **[@strokefdn](https://www.instagram.com/strokefdn)**