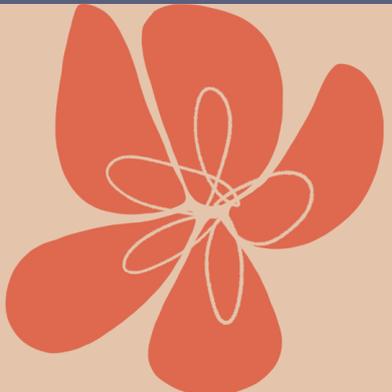


World Menopause Day

18th October 2023

International **IMS**
Menopause Society

menopause
Info



Malattie Cardiovascolari:

Cosa la donna deve conoscere



Il carcinoma della mammella è ritenuto essere la patologia più frequente e la maggiore causa di morte nella donna. Tuttavia l'incidenza di patologia cardiovascolare è alta .. e continua ad aumentare.

Conoscere le cause e lo specifico ruolo che esse determinano nel provocare la malattia cardiovascolare è importante per mettere in atto quei cambiamenti atti a ridurne la frequenza.

In queste poche righe riportiamo quello che la donna deve sapere in relazione a questa tematica.



Cosa sono le malattie cardiovascolari?

Le “malattie cardiovascolari” rappresentano una ampio range di patologie comprensive della patologie quali ostruzione o spasmo della arterie coronariche , che irrorano il cuore. La conseguenza è un ridotto apporto di ossigeno al cuore che si manifesta con sintomi quali dolore o pesantezza toracica e difficoltà respiratoria. Questi sintomi sono definiti anche come “angina” che se non diganosticata e trattata può portare all’insorgenza dell’infarto del miocardio.



Ci sono anche altre malattie cardiovascolari, come per esempio “**l’Insufficienza Cardiaca**” la cui incidenza sta diventando sempre più frequente nella donna. Questo patologia è caratterizzata da un cuore debole e sfiancato incapace di spngere in maniera sufficinte il sangue all’interno dell’albero vascolare. Di conseguenza il sangue ed altri liquidi di trasudazione congestiona i vasi delle gambe e del polmone gambe e del polmone. L’insufficienza cardiaca è spesso dovuta a una malattia delle arterie coronariche, all’ elevazione della pressione arteriosa, a diabete o altri fattori meno comuni. I sintomi del cuore polmonare sono spossatezza, respiro affannoso a riposo e soprattutto in seguito a movimenti o esercizio fisico, gonfiore ai piedi e alle gambe.

L’ Attacco Ischemico Transitorio e l’Ictus rappresentano altre forme di malattia cardiovascolare. Questi sono eventi improvvisi che possono indurre manifestazioni come alterazioni del visus, della capacità di parlare, indebolimento o scomparsa di alcuni movimenti della faccia,braccia, gambe, e confusione mentale.

Peerche l’incidenza di Malattia cardiovascolare sta aumentando nella donna?

L’incidenza di ipertensione, diabete o obesità sta aumentando sempre di più nella donna anche in età più giovanile, e questo inevitabilmente si associa ad un aumento delle patologie cardiovascolari in tutte le età comprese anche le età più giovanili. Questo andamento in ascesa non sembra al momento arrestarsi e in futuro dobbiamao aspettarci un ulteriore incremento delle malattie cardiovascolari. Capire quali sono I fattori di rischio e cercare di ridurli e prevenirli rappresenta pertanto un fattore primario per ridurre il rischio cardiovascolare con una prevenzione mirata e iniziata il più presto possibile.



Il legame tra Malattie Cardiovascolari e Fattori Riproduttivi

C'è un'altra cosa importante che le donne devono sapere. I ricercatori hanno recentemente evidenziato che i fattori riproduttivi che hanno caratterizzato la vita di ogni donna (incluse le comparsa e regolarità delle mestruazioni, le gravidanze, la menopausa o qualsiasi trattamento ricevuto per il carcinoma della mammella) possono giocare un ruolo nel definire il rischio di avere malattie cardiovascolari in età più avanzata, ed è quindi conoscerle la presenza.

Effetto delle Mestruazioni: Una donna che ha un menarca molto precoce o una storia di amenorrea prolungata o di irregolarità mestruali con una storia di policistosi ovarica, può essere a maggior rischio di sviluppare malattie cardiovascolari in età più avanzata.

Impatto delle complicazioni in gravidanza: Complicanze della gravidanza o subito dopo il parto, inclusa l'elevazione della pressione arteriosa possono aumentare le possibilità che si sviluppi una malattia cardiovascolare.

Effetto dei trattamenti per il carcinoma della mammella:

Il trattamento per il carcinoma della mammella spesso richiede dopo la chirurgia una chemioterapia, una radioterapia o l'uso di farmaci che causano una profonda riduzione dei livelli di estrogeni o della loro azione. Tutti questi trattamenti possono avere un effetto negativo sul cuore e favorire l'insorgenza di insufficienza cardiaca o di malattia coronarica.

Effetto della Menopausa:

Una menopausa che avviene in età precoce (prima dei 45 anni) o prematura (prima dei 40 anni) può velocizzare lo sviluppo di malattie cardiovascolari, e la menopausa fisiologica (in media all'età di 51 anni) può indurre un aumento del rischio di malattie cardiovascolari. A meno che non ci siano delle chiare controindicazioni, per ridurre il rischio cardiovascolare è raccomandato l'uso di una terapia ormonale, soprattutto per quelle donne in menopausa prematura o precoce.



Come ridurre il rischio cardiovascolare

Ci sono delle cose che una donna può fare per prevenire la maggior parte delle malattie cardiovascolari (infarto del miocardio, insufficienza cardiaca o ictus cerebrale). In generale, salvo eccezioni, l'identificazione dei fattori di rischio e la loro correzione comporta una protezione dall'insorgenza di malattie cardiovascolari.

Lo sforzo maggiore deve essere fatto nel scegliere uno stile di vita che non influisca negativamente sul sistema cardiovascolare. Le cinque cose più importanti da fare sono:

- Non fumare
- Praticare una attività fisica regolare
- Mangiare sano
- Mantenere un adeguato peso corporeo
- Dormire a sufficienza.

I benefici di queste misure integrate nella vita di tutti i giorni sono enormi.

Un'indagine ha mostrato che seguendo queste regole si può aumentare l'aspettativa di vita di circa 14 anni. E anche se non si è in grado di valutare il miglioramento della salute cardiovascolare, si riuscirà a vedere il miglioramento della pressione arteriosa, e dei livelli circolanti di glucosio e di colesterolo, fattori che accrescono il rischio cardiovascolare. Talvolta può essere difficile raggiungere tutti gli obiettivi prefissati.

In questi casi il ricorso all'utilizzazione di farmaci è consigliabile ma sempre sotto controllo e consiglio medico.



Un approccio graduale per migliorare la salute cardiovascolare della donna.

Il primo step è capire che mantenere una buona salute cardiovascolare è una delle principali priorità. Il medico è colui che è in grado di valutare il rischio cardiovascolare individuale ed il punto di riferimento per la donna. Durante i colloqui, affinché il medico sia in grado di definire con maggiore accuratezza il rischio cardiovascolare, è importante non dimenticare di riportare dettagli della vita riproduttiva come l'andamento del ciclo mestruale, le complicanze della gravidanza, o l'epoca di menopausa.

Step successivi sono la messa in atto delle seguenti raccomandazioni:

1. Scegli uno stile di vita sano

Smetti di fumare

Muoviti di più

Mangia in maniera sana e corretta

Mantieni un peso corporeo adeguato

Cerca di dormire in maniera adeguata

1. 2. Identifica e tratta I fattori di rischio di tipo medico

Insieme al tuo medico di fiducia cerca di migliorare:

La pressione arteriosa

La glicemia

I livelli ematici di colesterolo

3. Parla con il medico della tua storia riproduttiva:

Il medico può definire meglio il rischio cardiovascolare se gli vengono comunicati dettagli relativi alla vita riproduttiva della donna quali:

Cicli mestruali irregolari

Complicazioni della gravidanza

Trattamenti effettuati per il carcinoma delle mammella

Età della menopausa

Sapevi che...?

La World Heart Federation ha recentemente riportato che ogni anno più di un terzo (35%) della mortalità cardiovascolare della donna è dovuta alle malattie cardiovascolari. La mortalità da causa cardiovascolare è 13 volte più frequente di quella dovuta al carcinoma della mammella. E' importante pertanto mettere in atto dei cambiamenti che riducano il rischio cardiovascolare e che contemporaneamente migliorino la qualità di vita della donna.

“Il rischio cardiovascolare deriva da una serie di scelte ed esperienze che si realizzano nell'arco della vita, ma il momento della menopausa rappresenta un momento unico nella vita della donna, in cui si può cogliere l'opportunità di fermarsi un attimo, prendere consapevolezza e iniziare a mettere in atto cambiamenti che portino ad una riduzione del rischio cardiovascolare per il resto della vita futura”

PROFESSOR CYNTHIA STUENKEL

Disclaimer

Le informazioni qui riportate possono essere irrilevanti e non applicarsi a particolari circostanze e devono essere sempre discusse con un medico. Quello che è qui riportato sono semplicemente delle informazioni. La International Menopause Society non si ritiene responsabile per qualsiasi evento negativo che possa realizzarsi per qualsiasi causa, a persone che attuino o smettano di attuare comportamenti in seguito alle informazioni qui riportate.

World Menopause Day

2023



International **IMS**
Menopause Society

menopause
Info



Diventare un
membro oggi!



Copyright
International Menopause
Society 2023



Tradotto in Italiano da Angelo
Cagnacci, per la Società Italiana per
la Menopausa (SIM)