

A microscopic view of numerous red blood cells (erythrocytes) against a dark background. The cells are biconcave discs, appearing as bright red, irregularly shaped structures with varying degrees of focus and lighting, creating a sense of depth and movement.

# Le malattie del sangue, vascolari e del cuore

# MALATTIE DEL SANGUE

Le malattie dell'apparato circolatorio sono la prima causa di morte, specie nei Paesi industrializzati.

Dal buon funzionamento dell'apparato circolatorio dipende infatti il regolare e costante nutrimento delle cellule e quindi di ogni organo del nostro corpo.

Le malattie dell'apparato circolatorie si distinguono in:

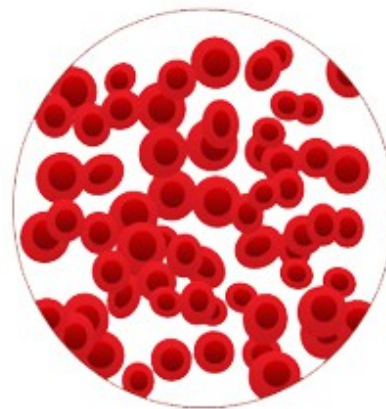
- malattie del sangue: **anemie, leucemia**
- malattie vascolari: **arteriosclerosi**
- malattie cardiache: **infarto cardiaco**

# LE ANEMIE

**COME FAI AD AMMALARTI:** la mancanza di ferro è la forma più comune di anemia, perché il ferro è necessario per formare

L'emoglobina. Questa mancanza può essere conseguenza di un'eccessiva perdita di sangue (a seguito di un trauma o della Chirurgia), una dieta bassa di ferro o la presenza di malattie che impediscono al corpo di assorbire questo elemento correttamente. Per esempio nella gravidanza, se non si acquisisce abbastanza ferro, ti può venire l'anemia.

## Anemia



Quantità normale  
di globuli rossi

Quantità di  
globuli rossi  
indicativa di anemia



**COSA PROVOCANO:** la carenza di ferro provoca generalmente stanchezza, pallore, perdita di capelli e talvolta difficoltà respiratorie.

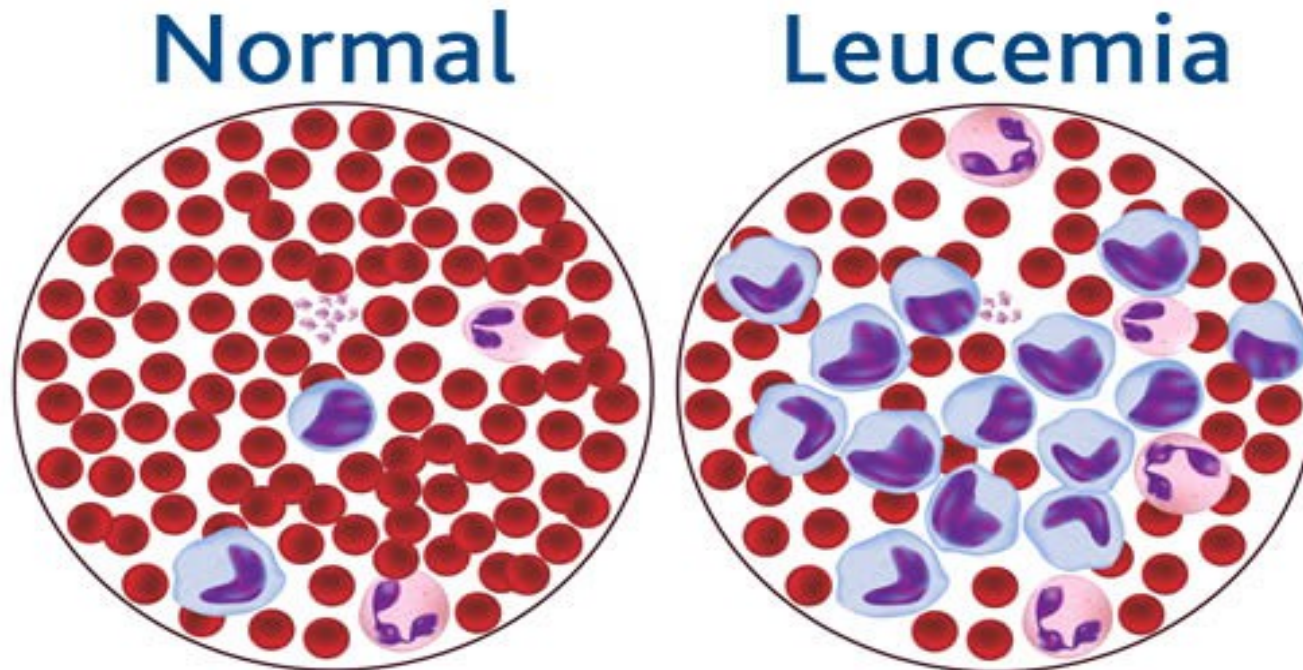
**COME SI TRASMETTONO:** si trasmettono geneticamente.

**COME PREVENIRE:** cucinare usando pentole di ferro, assumere tanta vitamina C, controlla le medicine (alcune medicine possono portare l'anemia)...

**COME CURARE LA MALATTIA:** le cure variano da semplici integratori a trasfusioni di sangue.

# LA LEUCEMIA

La leucemia si divide in due “parti”: **CRONICA** e **ACUTA** ossia in acuta, il numero di cellule tumorali aumenta più velocemente e la comparsa dei sintomi è precoce; nella leucemia cronica invece le cellule maligne tendono a proliferare più lentamente. Con il tempo, però, anche le forme croniche diventano più aggressive e provocano un aumento delle cellule leucemiche all'interno del flusso sanguigno. In certi casi si riesce a curare ma in altri purtroppo non si può. Ma comunque per curarlo si deve fare una trasfusione del sangue.



**COME FAI AD AMMALARTI:** è determinata da una proliferazione (= tumore ai globuli bianchi) eccessiva di globuli bianchi che, rivelandosi nei vasi sanguigni, raggiungono i tessuti formando masse tumorali.

**COSA PROVOCANO:** perdita di peso, febbre, frequenti infezioni, respiro corto, debolezza muscolare, dolore e debolezza alle ossa o articolazioni, fatica psicologica e perdita di appetito, gonfiore linfonodi...

**COME SI TRASMETTONO:** la leucemia non è contagiosa.

**COME PREVENIRE:** bisogna andare frequentemente a fare esami del sangue.

**COME CURARE LA MALATTIA:** attraverso la chemioterapia, la terapia biologica...

# LE MALATTIE VASCOLARI

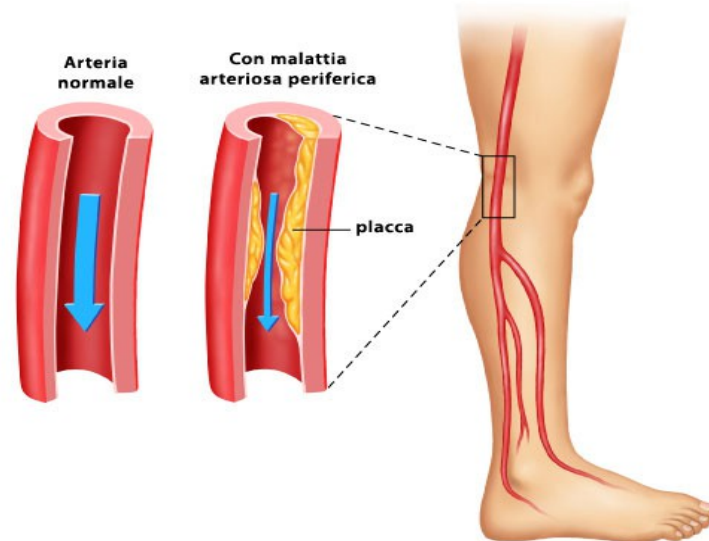
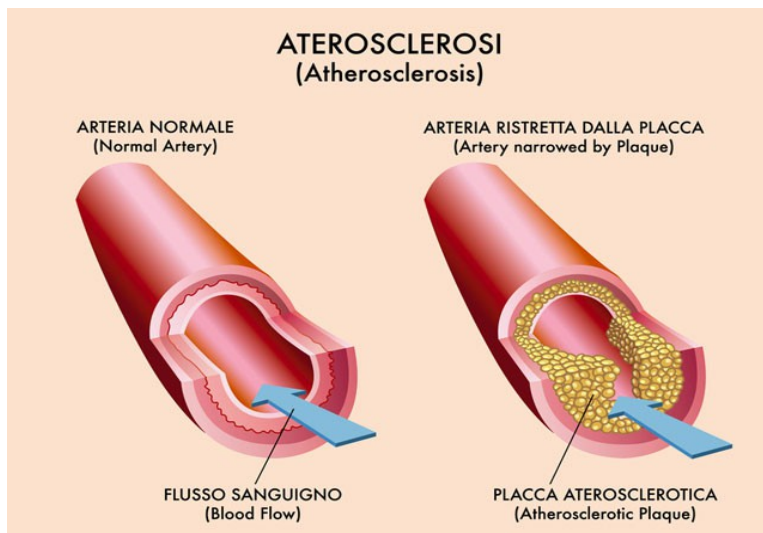
Sono dette anche malattie del benessere.

**COME FAI AD AMMALARTI:** sono dovute soprattutto a cattive abitudini di vita, quali sovralimentazione, specialmente proteica, l'abuso di alcool e la mancanza di attività fisica.

**COSA PROVOCANO:** comparsa di un dolore intenso associato a torpore; se l'ischemia (= carenza di apporto di sangue) che ne deriva è grave, possono insorgere perdita di sensibilità e dopo 6-8 ore irrigidimento dei muscoli.

**COME SI TRASMETTONO:** non si possono trasmettere.

**COME CURARE LA MALATTIA:** con varie medicine che si trovano facilmente in farmacia una malattia molto diffusa è **l'arteriosclerosi** che è una malattia provoca l'indurimento delle pareti delle arterie, la circolazione sanguigna rallenta. È molto grave se vengono interessate le arterie del cuore e del cervello.





# MALATTIE CARDIACHE

Sono delle malattie che provocano danni al cuore. È pericolosissimo **l'infarto cardiaco**, che consiste nella morte di una parte estesa del cuore, dovuta a una occlusione delle coronarie, le arterie che lo nutrono. Solo se la parte colpita non è estesa e si soccorsi sono tempestivi, il cuore potrà riprendere lentamente la sua attività; in caso contrario la morte sopraggiunge rapidamente. Il sintomo caratteristico dell'infarto cardiaco è un forte e improvviso dolore a livello dello sterno che si irradia subito verso le spalle e soprattutto verso il braccio sinistro.

la maggior parte delle malattie cardiovascolari sono causate da un'abitudine di vita inadeguata. Per prevenire bisogna acquisire un regime di vita equilibrato evitando una vita sedentaria e troppo frenetica; (una tranquilla passeggiata all'aria aperta rappresenta una salutare pausa che può rilassare dallo stress quotidiano)

avere un'alimentazione sana e corretta evitando gli alimenti inadeguati; evitare i fattori di rischio quali l'abuso di alcolici, caffè e il fumo, fattori che predispongono all'ipertensione, all'arteriosclerosi e all'infarto.



# CORRETTO STILE DI VITA PER IL CUORE

**NO** vita sedentaria



**NO** stress



**NO** alcol



**NO** fumo



# PREVENZIONE DEL RISCHIO CARDIO-VASCOLARE

## TENERE IL RISCHIO SOTTO CONTROLLO



### Regolarmente:

- ✓ PESO
- ✓ VALORI PRESSORI
- ✓ LIVELLI DEI LIPIDI NEL SANGUE
- ✓ LIVELLO DEL GLUCOSIO NEL SANGUE
- ✓ ELETTRO-CARDIOGRAMMA

### Seguire uno stile di vita sano



Consumo di frutta/verdura



Regolare attività fisica



## CURARSI A TAVOLA

### Sane abitudini



Mangiare almeno cinque porzioni di frutta fresca ogni giorno



Mangiare ogni giorno almeno un piatto di insalata fresca, condita con olio extravergine di oliva o olio di semi



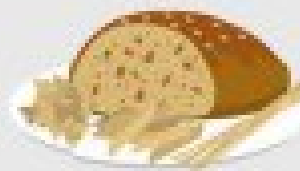
Mangiare almeno 2-3 porzioni di legumi alla settimana



Evitare tabacco e bevande stimolanti (caffè, tè, cola, ecc.)



Ridurre l'uso del sale e dello zucchero



Sostituire pane bianco e pasta raffinata con i corrispettivi integrali.