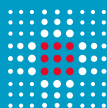


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma



DOPO UNA MALATTIA CORONARICA...

GUIDA AI SERVIZI TERRITORIALI E OSPEDALIERI

Gentile Signora, Gentile Signore,

*nel dimetterla dall'ospedale, le verrà consegnata questa pratica guida dal titolo **"Dopo una malattia coronarica... - Guida ai servizi territoriali e ospedalieri"**, che ha lo scopo d'informare, con un linguaggio diretto e semplice, coloro che sono stati colpiti da malattie coronariche, come infarto o angina pectoris, sui percorsi sanitari dedicati messi a disposizione dall'Azienda Usl e dall'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma.*

Oltre a fornire tutti i riferimenti utili sui servizi sanitari presenti sul territorio provinciale, la guida contiene validi e pratici consigli, con un linguaggio semplice e diretto, di medici esperti come cardiologi, dietologi, diabetologi, medici del centro antifumo e medici esperti delle scienze motorie. Tali suggerimenti, se messi in pratica, la aiuteranno senza dubbio a stare meglio e a evitare complicanze future.

Se è stato colpito da una di queste malattie avrà sicuramente molti dubbi e paure ma è fondamentale ricordare che può affrontare questa sfida in tutta serenità: la stragrande maggioranza delle persone ritorna ad una vita normale, con un recupero, grazie a cure adeguate, rapido e completo.

Se ha ulteriori dubbi, può rivolgersi con fiducia al suo medico di famiglia che insieme al cardiologo, ed eventualmente ad altri specialisti, sapranno darle il supporto necessario ad affrontare il percorso sanitario più appropriato alle sue esigenze.

Le Aziende sanitarie parmensi

INDICE

COSA SONO LE MALATTIE CORONARICHE?	5
CONQUISTA IL BENESSERE A TAVOLA	6
Limita il consumo di grassi!	6
Modera il consumo di sale	7
La Piramide alimentare	8
Alcune osservazioni utili	10
ATTIVITÀ FISICA	12
FATTORI DI RISCHIO: DIABETE, IPERTENSIONE, OBESITÀ E FUMO	13
Il diabete	13
Obesità e sovrappeso	13
Ipertensione	14
Il fumo: il nemico del cuore	14
TERAPIA FARMACOLOGICA	14
SUGGERIMENTI UTILI	15
IL 118	16
I SERVIZI	17



COSA SONO LE MALATTIE CORONARICHE?

Con questo termine si intendono malattie che interessano le **arterie coronarie**, ossia i vasi che portano sangue ossigenato al cuore. Quando queste sono sane, appaiono come tubi puliti. Se ostruite, si creano le premesse per sviluppare una malattia cardiaca.

La causa principale di questa ostruzione è l'**aterosclerosi**, cioè la formazione di placche ricche di colesterolo, che portano alla graduale riduzione del lume dell'arteria fino, nei casi più gravi, alla sua completa chiusura.

- L'**infarto** è causato da un'interruzione del flusso di sangue al cuore; i sintomi durano più di 15 minuti, non scompaiono con il riposo o con i farmaci e una parte del muscolo cardiaco, non più perfuso dal sangue, incomincia a perdere la propria funzionalità.
- L'**angina pectoris** è causata da una parziale ostruzione delle arterie coronarie, con conseguente riduzione dell'apporto di ossigeno al cuore in condizioni di sforzo e/o di stress.

La comunità scientifica ha individuato diversi **fattori di rischio** che possono compromettere l'integrità delle arterie.

Alcuni sono **immodificabili**: storia familiare di malattia cardiovascolare (familiari prossimi che hanno avuto malattie cardiache), età, sesso e razza.

Altri invece sono definiti **modificabili** in quanto su di essi possiamo intervenire per ridurre in modo sostanziale il rischio di avere una malattia coronarica.

Si tratta di **colesterolo elevato, pressione alta, diabete, obesità, fumo, dieta ricca di grassi e povera di fibre, mancanza di esercizio fisico, consumo di sostanze stupefacenti e/o dopanti**.

**Modificare atteggiamenti sbagliati
è il primo ed essenziale passo
che possiamo consigliarti**

Di seguito troverai utili indicazioni che, messe in pratica quotidianamente, ti aiuteranno a limitare futuri danni al cuore.

**Mantenere il cuore sano
dipende anche da te!**





CONQUISTA IL BENESSERE A TAVOLA

La salute del cuore comincia a tavola, attraverso il rispetto di semplici regole nel comportamento alimentare.

Per ridurre il rischio di infarto o ictus sono da preferire **alimenti poveri di grassi ma ad alto valore nutrizionale come cereali, ortaggi e frutta** che danno un apporto calorico relativamente modesto associato ad un buon potere saziante.

Gli esperti insegnano che il consumo abituale ed abbondante di prodotti vegetali aiuta non solo a mantenere adeguato l'apporto di energia ma anche ad assumere **vitamine, sali minerali, fibra e sostanze protettive e benefiche per il cuore e in generale per l'organismo**.

Limita il consumo di grassi!

Numerosi studi clinici hanno stabilito una relazione importante tra i valori di colesterolo del sangue ed il rischio d'insorgenza di malattia coronarica; **il consumo eccessivo di cibi ipercalorici, ricchi di colesterolo e trigliceridi predispone a questa situazione di rischio.**

• Cosa sono il colesterolo ed i trigliceridi?

Il colesterolo ed i trigliceridi sono **grassi** contenuti nel nostro organismo.

Il colesterolo è un componente essenziale delle membrane cellulari.

Esistono due tipi di colesterolo:

- 1) **LDL** (lipoproteine a bassa densità), il cosiddetto **“colesterolo cattivo”** perché gioca un ruolo importante nello sviluppo dell'aterosclerosi e si deposita nelle pareti delle arterie provocando un progressivo ispessimento; più alti sono i livelli di LDL, più alto è il rischio di malattia cardiovascolare;
- 2) **HDL** (lipoproteine ad alta densità), il cosiddetto **“colesterolo buono”** svolge una funzione protettiva nei confronti dell'insorgenza di malattia coronarica e infarto del miocardio perché rimuove il colesterolo in eccesso dai tessuti e ne facilita l'eliminazione.

• I valori ottimali, per un soggetto affetto da malattia coronarica o diabete o molteplici fattori di rischio, sono di **100 mg/dl o meno per il colesterolo LDL, e maggiori di 60 mg/dl per il colesterolo HDL;**

• I valori di **trigliceridi**, principali costituenti dei grassi di deposito, per lo più di origine alimentare, dovrebbero essere contenuti entro i **150 mg/dl** nel paziente che ha avuto un infarto.

UN CONSIGLIO UTILE: fai attenzione al **contenuto di colesterolo** di alcuni alimenti: cervello 2000 mg/100g; uovo di gallina 500 mg/100g; fegato 300mg/100g; burro 250mg/100g; formaggi da 66 a 102mg/100g; salumi da 66 a 99 mg/100g; bovino adulto da 68 a 94mg/100g; pollo 81mg/100g; maiale magro 60mg/100g; latte intero 14mg/100g.

Modera il consumo di sale

Il cloruro di sodio contenuto nel sale da cucina e in molti alimenti (dado da brodo, senape, ketchup, salumi, ecc.) fa aumentare la pressione arteriosa, nemica della salute del cuore. È opportuno **non eccedere nell'aggiunta di sale da cucina**; piuttosto è preferibile **insaporire il cibo con erbe e spezie** (aglio, cipolla, basilico, rosmarino, prezzemolo, semi di finocchio, ecc.) ed utilizzare **sale arricchito con iodio**.

La quantità di sale da introdurre in una giornata varia dai 5 ai 7 g/die che corrispondono circa ad un cucchiaino da caffè.

UN CONSIGLIO UTILE: per conoscere il contenuto in sale degli alimenti, leggi attentamente l'etichetta dei prodotti che acquisti. Se questa non lo riporta, controlla le fonti di sale nascosto, come mostrano le tabelle sottoriportate.

Purtroppo, non sempre l'etichetta dell'alimento indica il suo contenuto in sale

**ALIMENTI RICCHI IN
SALE
DA CONSUMARE
SALTUARIAMENTE**

**ALIMENTI MENO
RICCHI IN SALE
DA CONSUMARE
ABITUALMENTE**

**Salumi
Formaggi
Pizza
Cracker, grissini
Patatine, salatini
Pesce sotto sale o marinato
Conservate vegetali
Piatti industriali pronti
Ketchup, salsa di soia,
senape, maionese
Olive, capperi
Margarina e burro salati
Dado da brodo**

**Carni o pesce o uova
Frutta fresca
Spremute
Verdura e ortaggi
Legumi
Pasta, riso, polenta
Pane poco salato
Latte, yogurt
Olio**



Controlla le fonti nascoste di sale: alcuni esempi		
Alimenti	Peso di una porzione (g)	Contenuto di sale (g)
Pane	50 (una fetta media)	0,8
Biscotti dolci	20 (2-4 biscotti)	0,1
Brioche semplice	40 (una unità)	0,4
Merendina tipo pan di spagna	35 (una unità)	0,3
Cereali da prima colazione	30 (4 cucchiaini da tavola)	0,2/0,3
Olive da tavola conservate	35 (5 olive)	1,1
Verdure sott'aceto	60 (3 cucchiaini da tavola)	1,2
Prosciutto crudo	50 (3-4 fette medie)	3,4
Prosciutto cotto	50 (3-4 fette medie)	0,9
Salame	50 (8-10 fette medie)	1,9
Provolone, caciotta, pecorino	50 (porzione)	0,9
Formaggino	22 (una unità)	0,6
Parmigiano/grana grattugiato	10 (1 cucchiaino da tavola)	0,2
Tonno in scatola	52 (una scatoletta)	0,4
Patatine in sacchetto	25 (una confezione individuale)	0,4

Fonte: Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia
a cura di Gnagbarella P., Salvini S., Parpinel M. Versione 1.2008

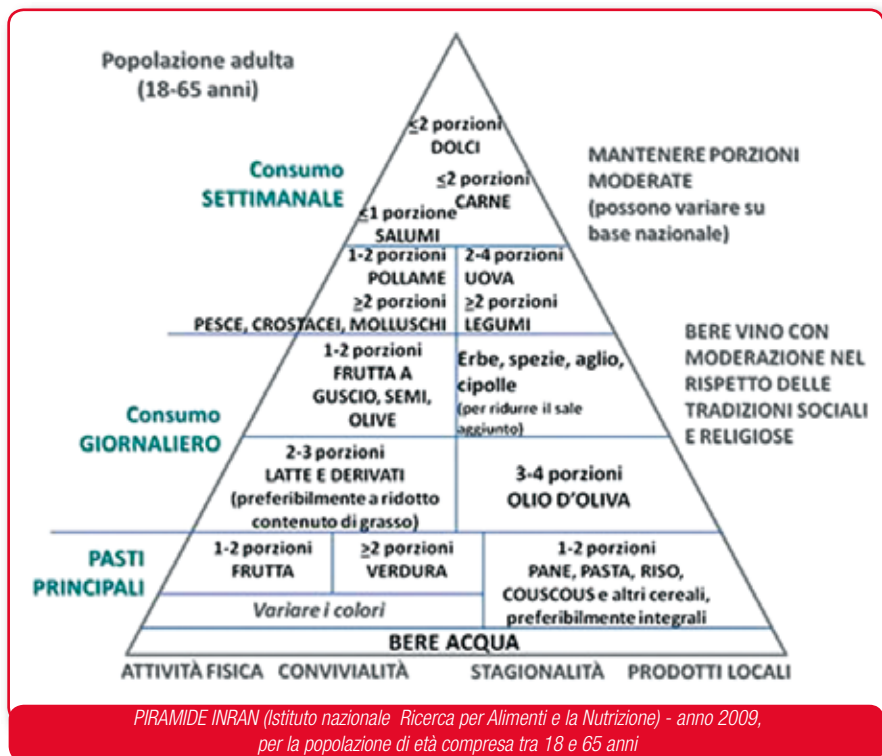
La Piramide alimentare

Ti proponiamo un modello di dieta che potrà aiutarti a memorizzare tipi e quantità di alimenti utili per la tua salute: la "Piramide alimentare".

Questo modello di riferimento si scompone in 6 piani in cui sono disposti, a scalare, i vari gruppi di alimenti, caratterizzati in base ad un diverso contenuto nutritivo e differenti frequenze di consumo. Alla base della piramide troviamo alimenti da consumare quotidianamente mentre salendo verso l'alto, si trovano gli alimenti a maggiore densità energetica, da consumare in minore quantità e con minore frequenza. Questo modello alimentare può anche essere chiamato **"mediterraneo"** in quanto **caratterizzato dalla prevalenza di verdure ed ortaggi, frutta, cereali, dalla riduzione dei grassi saturi, degli zuccheri semplici e del sale.**

La **piramide settimanale dello stile di vita italiano** si basa sulla nuova definizione di **Quantità Benessere (Q.B.)** sia per l'alimentazione che l'attività fisica nell'età adulta.

La **Q.B.**, che evita il ricorso al calcolo dei pesi e delle grammature, indica la quantità di cibo da consumare ogni giorno scegliendo tra i vari gruppi di alimenti, senza superare le frequenze massime raccomandate nella settimana, all'interno della piramide.





La seguente **tabella** descrive la consistenza delle porzioni utilizzate nella dieta della piramide alimentare italiana:

ENTITÀ DELLE PORZIONI STANDARD			
GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONI	PESO (g)
CEREALI E TUBERI 	Pane	1 rosetta piccola /1 fetta media	50
	Prodotti da forno	2-4 biscotti /2,5 fette biscottate	20
	Pasta o riso (*)	1 porzione media	80
	Pasta fresca all'uovo (*)	1 porzione piccola	120
	Patate	2 patate piccole	200
ORTAGGI E FRUTTA 	Insalate	1 porzione media	50
	Ortaggi	1 finocchio/2 carciofi	250
	Frutta o succo	1 frutto medio (arancie, mele)	150
		2 frutti piccoli (albicocche, mandarini)	150
CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI 	Carne fresca	1 fettina piccola	70
	Carne stagionata (salumi)	3-4 fettine medie di prosciutto	50
	Pesce	1 porzione piccola	100
	Uova	1 uovo	60
	Legumi secchi	1 porzione media	30
	Legumi freschi	1 porzione media	80-120
LATTE E DERIVATI 	Latte	1 bicchiere	125
	Yogurt	1 vasetto	125
	Formaggio fresco	1 porzione media	100
	Formaggio stagionato	1 porzione media	50
GRASSI DA CONDIMENTO 	Olio	1 cucchiaino	10
	Burro	1 porzione	10
	Margarina	1 porzione	10

(*) in minestra metà porzione

Alcune osservazioni utili:

IL PANE: si consiglia l'utilizzo di pane comune (senza grassi ed oli aggiunti) o di tipo "toscano" (meglio insipido), eventualmente integrale o semi-integrale;

I CONTORNI: le verdure devono essere presenti in ogni pasto, privilegiando quelle crude, fresche di stagione rispetto alle verdure surgelate e cotte;

I LEGUMI: possono essere utilizzati sia nei primi piatti (piatto unico) sia nei secondi piatti e/o contorni; il loro consumo va favorito ma è consigliabile non abbinarli ad altri piatti ad elevato contenuto proteico, di origine animale;

I CONDIMENTI: si consiglia il consumo di olio extravergine di oliva (da usare a crudo); piccole quantità di burro, non altrimenti sostituibili, possono essere impiegate per la preparazione di prodotti da forno. **Si sconsiglia l'uso di margarine, lardo, strutto, panna e maionese;**

FRUTTA FRESCA E FRUTTA SECCA OLEOSA: è raccomandato il consumo abituale di **frutta fresca di stagione**; può essere proposta anche la **frutta cotta al forno** senza aggiunta di zucchero; la **frutta oleosa**, in particolare le noci che risultano benefiche per il cuore, può essere consumata, nelle quantità espresse dalla Piramide, come tale o come ingrediente in svariate preparazioni (condimento per primi piatti, insalate di frutta e verdura, dolci da forno, ecc.);

IL CALENDARIO DELLA FRUTTA DI STAGIONE

gennaio, febbraio e marzo: agrumi, banane, mele, pere, frutta secca.

aprile: banane, mele, nespole, pere, pompelmi.

maggio: banane, ciliegie, fragole, lamponi, pere, pompelmi, prugne.

giugno e luglio: albicocche, amarene, fragole, mele, pere, susine, pesche.

agosto: albicocche, anguria, mele, meloni, pere, prugne, pesche, susine.

settembre: fichi, mele, pere, pesche, prugne, susine, uva.

ottobre: cachi, limoni, mandaranci, mele, pere, uva.

novembre e dicembre: agrumi, ananas, banane, cachi, mele, pere.

IL PESCE: è indicato il consumo regolare di pesce fresco (non conservato sott'olio) perché ricco di omega-3, acidi grassi essenziali, protettivi nei confronti dell'insorgenza di eventi cardiovascolari. **È buona regola cuocere il pesce per poco tempo**, meglio al cartoccio, al forno o marinato nel limone, per mantenere inalterate le proprietà organolettiche e nutrizionali;

LE BEVANDE ALCOLICHE E ZUCCHERATE: puoi concederti con moderazione bevande a basso tenore alcolico come il vino, assumendo, ad esempio, un buon bicchiere di vino rosso durante i pasti. Ricorda però che le bevande alcoliche, soprattutto i superalcolici, portano ad un aumento della pressione arteriosa e dei trigliceridi nel sangue, oltre a predisporre al sovrappeso ed all'obesità. Molto caloriche anche le bevande zuccherate (succhi di frutta e bibite gassate): limita il loro consumo, soprattutto se hai problemi di peso. Ricorda, inoltre, che farmaci come **gli anticoagulanti orali** mostrano un'attività ridotta nel paziente che assume alcol;

IL CAFFÈ: il consumo **moderato** di caffè (2 o 3 tazzine al giorno) non rappresenta una controindicazione per il paziente affetto da malattia coronarica.



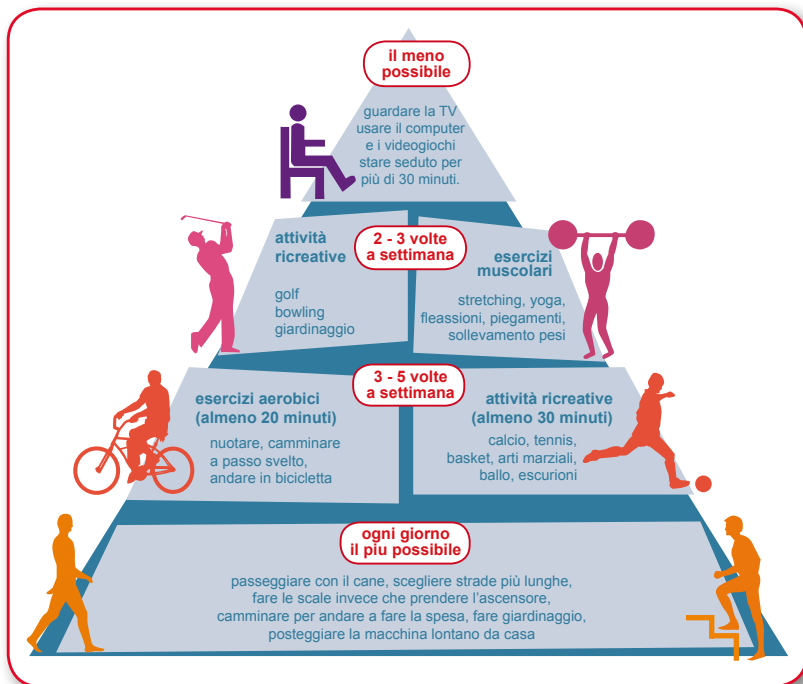


ATTIVITÀ FISICA

Insieme alla corretta alimentazione, l'esercizio fisico è un elemento essenziale dello stile di vita sano.

Bastano circa 30 minuti di esercizio fisico di lieve-moderata intensità (come ad esempio camminata a passo svelto, ciclismo in piano o bici da camera, ginnastica, nuoto, giardinaggio, ballo) per almeno 3-4 volte la settimana.

Cammina appena puoi, sali le scale a piedi, usa la bici per andare al lavoro, lascia la macchina in garage... **ogni occasione è buona per muoversi!**



La piramide dell'esercizio fisico ci mostra quali sono le attività base che andrebbero svolte ogni giorno, quali settimanalmente e quali andrebbero evitate.

Chi è stato colpito da un infarto dovrà ovviamente riprendere le attività motorie **in maniera graduale e controllata**. L'attività fisica infatti esercita un effetto molto positivo sul cuore in quanto muscolo e permette di ridurre fattori di rischi come stress, obesità, diabete, ipertensione, ipercolesterolemia.

FATTORI DI RISCHIO: DIABETE, IPERTENSIONE, OBESITÀ E FUMO

Il diabete

Il **diabete tipo 2** è una malattia caratterizzata dall'aumento di glucosio nel sangue (iperglicemia) e colpisce con maggiore frequenza i soggetti obesi o in sovrappeso.

Causa dell'iperglicemia sono l'alterato funzionamento o la riduzione dell'**insulina** in circolo; l'insulina è un ormone secreto dal pancreas, che consente l'utilizzo del glucosio da parte dell'organismo.

Il diabete è la causa di numerose complicanze soprattutto cardiovascolari; può infatti provocare alterazioni sia dei piccoli che dei grandi vasi arteriosi con diminuzione della circolazione. Come conseguenza del diabete, possono manifestarsi malattie cardiovascolari come l'infarto, l'ictus, l'arteriopatia periferica, il piede diabetico o altre lesioni agli occhi (retinopatia) ai reni e al sistema nervoso periferico (neuropatia).

Se sei diabetico è fondamentale mantenere un corretto stile di vita, con alimentazione equilibrata ed attività fisica regolare, assumere sempre i farmaci consigliati e mantenere bassi livelli di emoglobina glicosilata.

Se hai scoperto di essere diabetico, l'esperto a cui è possibile rivolgersi è lo Specialista Diabetologo, dopo l'iniziale valutazione del Medico di Medicina Generale.

I Centri e gli Ambulatori Diabetologici dell'Azienda USL, oltre quelli dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma, sono presenti su tutto il territorio provinciale. Troverai i riferimenti utili nella parte finale della guida.

Obesità e sovrappeso

Il grasso corporeo in eccesso rappresenta un pericolo per la salute ed è correlato al rischio di insorgenza o di aggravamento della malattia coronarica, del diabete, dell'ipertensione, dell'insufficienza respiratoria; **maggiore è l'eccesso di peso dovuto al grasso, maggiore sarà questo rischio.** Il raggiungimento ed il mantenimento di un peso corporeo corretto si ottengono sia attraverso **uno stile di vita più attivo**, sia mediante **un'alimentazione controllata e bilanciata.**

Qualche consiglio:

 **Controlla il tuo peso:** pesati almeno una volta al mese e misura la circonferenza addominale (un rilievo superiore a 102 cm nell'uomo ed a 88 cm nella donna indicano un accumulo significativo di grasso in sede addominale, direttamente legato al rischio di malattia cardiovascolare);

 **Evita le diete squilibrate, sul modello “fai da te”** che potrebbero risultare dannose alla salute: la dieta, anche se dimagrante, deve sempre contenere tutti gli alimenti ed i principi nutritivi in forma equilibrata;

 **Prosegui per piccoli traguardi:** i risultati che contano sono quelli a lungo termine.



Iperensione

La pressione elevata è uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari. Dopo un infarto è necessario mantenerla controllata ed entro limiti stabiliti da linee guida.

Pressione ottimale: massima 120 mmHg, minima 80 mmHg

Una pressione superiore a 140/90 richiede sempre un trattamento farmacologico.

Se avete il diabete, la pressione del sangue dovrebbe essere compresa tra 130/80.

Puoi misurare la pressione in modo regolare e autonomo un paio di volte a settimana in diversi momenti della giornata. Comunica al medico eventuali sbalzi improvvisi al fine di approntare le eventuali correzioni alla terapia.

Riduci l'uso del sale ed alcool, fai attività fisica, evita il fumo: questi consigli, se messi in pratica, danno benefici concreti per abbassare la pressione.

Se assumi farmaci ricorda di essere regolare e di non sospenderli senza il parere del medico, anche se ti senti meglio.

Il fumo: il nemico del cuore

Il fumo di sigaretta, attivo e passivo, rappresenta uno dei principali nemici per la salute del tuo cuore: provoca il progressivo restringimento delle arterie, riduce la capacità del sangue di rifornire i tessuti di ossigeno, facilita la formazione di placche aterosclerotiche, provoca gravi danni al polmone e predispone all'insorgenza di cancro.

I fumatori sono maggiormente esposti alle malattie cardiache: dopo l'infarto sono sufficienti tre o quattro sigarette al giorno per raddoppiare il rischio di subire un secondo infarto.

Il consiglio: ABOLISCI TOTALMENTE IL FUMO

Essere consapevoli dei rischi connessi al fumo non è sufficiente per smettere di fumare. Ricorda che puoi rivolgerti al **medico di famiglia e/o ai Centri Antifumo** dell'Azienda Usl e dell'Azienda Ospedaliera di Parma, dove professionisti potranno aiutarti e sostenerti.

Troverai i riferimenti utili nella parte finale della guida.

TERAPIA FARMACOLOGICA

È fondamentale attenersi scrupolosamente alle disposizioni mediche: i farmaci sono parte integrante della terapia e mancare di assumere correttamente quanto prescritto, anche se solo per poche volte, potrebbe esporti a gravi rischi per la tua salute. **Non sospendere di tua iniziativa la terapia e rispetta modi, dosi e tempi d'assunzione prescritti.** Conserva i farmaci correttamente e al riparo da fonti di luce e/o di calore.

Segnala prontamente al medico di famiglia o allo specialista ogni "reazione anomala" che si manifesti.

SUGGERIMENTI UTILI

Dopo la fase acuta della malattia coronaria è normale avere molti dubbi. **Rivolgiti con fiducia al tuo medico curante: potrà darti le indicazioni idonee e mirate al tuo caso.**

Alcuni accorgimenti possono essere comunque di riferimento per tutti.

Gli esperti consigliano una graduale ripresa delle normali attività

I primi giorni dopo la dimissione sono quelli di convalescenza, da trascorrere in casa, in totale riposo. Dopo questa prima fase, puoi riprendere gradualmente la vita normale. Comincia con un basso livello di attività fisica, per esempio, passeggiando in tranquillità e incrementando lentamente il tempo dedicato. Evita d'inverno gli orari più freddi e d'estate gli orari più caldi.

Dopo circa un mese, di norma, dovrai sottoporerti ad una visita cardiologia: se non insorgono complicanze e il decorso clinico è regolare, potrai riprendere le consuete attività di vita, come **lavorare o guidare** ovviamente secondo "regole del buon senso". Per esempio sarà opportuno evitare di fare lunghi viaggi o percorsi cittadini con traffico caotico e/o in orari particolarmente caldi o impegnarsi in lavori pesanti o "stressanti".

Anche **l'attività sessuale** può essere ripresa con regolarità anche se è bene ricordare che, prima di assumere qualsiasi tipo di farmaco adiuvante l'attività sessuale (tipo Viagra), è bene parlarne con il medico.

Molti richiedono informazioni sulle **vacanze**, dove andare e quali precauzioni adottare.

Se vai in montagna:

- Controlla la pressione del sangue con attenzione perché la montagna favorisce l'ipertensione.
- Fai attività fisica solo se sei in buone condizioni generali e in modo graduale.

Se vai al mare invece:

- Evita l'esposizione prolungata al sole nelle ore più calde e proteggiti dai raggi del sole.
- Alcuni farmaci come l'amiodarone (cordarone) possono sensibilizzare la pelle.
- Il caldo può potenziare l'effetto di molti farmaci utilizzati per la cura dell'ipertensione arteriosa. Controlla più frequentemente la pressione e chiedi il parere del medico curante per eventuali aggiustamenti della terapia.



Nel caso si presenti un dolore toracico dello stesso tipo di quello avvertito durante l'infarto, chiama immediatamente il 118!



I sanitari del 118 sono i professionisti più adatti per trattare un eventuale attacco di cuore e hanno la possibilità di affrontare con tempestività il problema permettendo un risparmio di tempo che, nella maggior parte dei casi, risulta essere di fondamentale importanza.

Se senti dolore nella parte anteriore e/o posteriore del torace, irradiato alla gola e/o alle mandibole e/o alle spalle e braccia, non attendere più di 30 minuti.

Chiama il 118

Non aver paura di disturbare o di lanciare un falso allarme.

**Il 118 è sempre
a tua disposizione**

Servizi di Cardiologia dell' Azienda Usi

DISTRETTO PARMA:

Ambulatorio Cardiologico - Parma, Polo sanitario Parma ovest, via Pintor, 1

Ambulatorio Cardiologico - Colorno, Polo socio-sanitario, via Suor Maria, 3

DISTRETTO SUD-EST:

Ambulatorio Cardiologico - Langhirano, Polo socio-sanitario, via Roma, 42/1

Ambulatorio Cardiologico - Traversetolo, Polo socio-sanitario, via IV novembre, 95

Ambulatorio Cardiologico - Collecchio, Poliambulatorio, via Berlinguer, 2

DISTRETTO DI FIDENZA:

Unità Operativa di Cardiologia e di Terapia intensiva coronaria e Ambulatorio Cardiologico

Ospedale di Vaio - Fidenza, via Don Enrico Tincati, 5

Ambulatorio Cardiologico - San Secondo Parmense

Ospedale di San Secondo Parmense, via Vitali Mazza, 1

Ambulatorio Cardiologico - Busseto, Poliambulatorio, via Paganini, 13

Ambulatorio Cardiologico - Noceto, Poliambulatorio, via C.A. Dalla Chiesa, 30

Ambulatorio Cardiologico - Salsomaggiore Terme, Polo socio-sanitario, Via Roma, 9

DISTRETTO VALLI TARO E CENO:

Unità Funzionale di Riabilitazione Cardiologia e Ambulatorio cardiologico

Ospedale "Santa Maria" - Borgo Val di Taro - via Benefattori, 12

Per prenotazioni di visite cardiologiche ambulatoriali: con richiesta del Medico di Medicina Generale o dello Specialista, rivolgersi allo Sportello CUP o telefonare al numero verde dell'Azienda Usi 800. 629 444. Pre-stazioni come Elettrocardiogramma/Holter cardiaco vengono erogate soltanto in punti ambulatoriali specifici.

Servizi di Cardiologia dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria

Coordinamento attività specialistiche ambulatoriali cardiologiche

Per informazioni e prenotazioni: telefonare al Punto di Accoglienza Cardiologica al numero 0521/702071 oppure al numero verde dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria 800.219.978

Servizi di Diabetologia dell'Azienda Usi

DISTRETTO PARMA:

Ambulatorio Diabetologico - Parma, Polo sanitario Parma ovest, via Pintor, 1 (tel. 0521 393643)

Ambulatorio Diabetologico - Colorno, Polo socio-sanitario, via Suor Maria, 3 (tel. 0521 316781)

DISTRETTO FIDENZA:

Ambulatorio Diabetologico -Ospedale di Vaio - Fidenza, via Don Enrico Tincati, 5 (tel. 0524 515617)



DISTRETTO SUD EST

Ambulatorio Diabetologico - Langhirano, Polo socio-sanitario, via Roma, 42/1 (tel. 0521 865123)

Ambulatorio Diabetologico - Traversetolo, Polo socio-sanitario, via IV novembre, 95 (tel. 0521 844914)

Ambulatorio Diabetologico - Collecchio, Poliambulatorio, via Berlinguer, 2 (tel. 0521 307040)

DISTRETTO DI VALLI TARO E CENO:

Ambulatorio Diabetologico - Ospedale "Santa Maria" - Borgo Val di Taro, via Benefattori, 12
(tel. 0525 970302)

Ambulatorio Diabetologico - Fornovo, Polo sanitario, via Verdi, 24 (tel. 0525 300423)

Per prenotazioni di visite diabetologiche ambulatoriali: con richiesta del Medico di Medicina Generale o Specialista, rivolgersi allo Sportello CUP o telefonare al numero verde dell'Azienda Usl 800.629.444

Servizi di Diabetologia dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria

Clinica e Terapia Medica - Ambulatorio Diabetologico

Malattie del Ricambio e Diabetologia - Ambulatorio Diabetologico

Trattamento Intensivo del Diabete e sue Complicanze - Ambulatorio Diabetologico

Per informazioni e prenotazioni: telefonare al numero verde dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria 800.219.978

Centri Antifumo

Centro Antifumo Pintor - Azienda Ausl Parma

giovedì ore 14.30 - 18.00

telefono 0521 393062

Per la prima visita occorre la richiesta del medico di famiglia ("Visita per tabagismo" o "Visita presso Centro Antifumo"); la prenotazione può essere effettuata agli sportelli CUP o telefonicamente al numero verde dell'Ausl 800.629.444. Il servizio è gratuito.

Centro Antifumo Rasori - Azienda USL e Azienda Ospedaliero-Universitaria

lunedì e giovedì ore 14.30 - 18.00

telefono 0521 703494

Il servizio è gratuito.

Servizi di Dietetica dell'Azienda Usl

Ambulatorio di Dietetica e Counselling nutrizionale

Dipartimento Sanità Pubblica - via Vasari, 13 Parma

Per prenotazioni: con richiesta del Medico di Medicina Generale o dello Specialista, rivolgersi allo Sportello CUP o telefonare al numero verde dell'Azienda Usl 800. 629.444



Finito di stampare Gennaio 2011

www.ausl.pr.it

www.ao.pr.it

Per informazioni

www.ausl.pr.it

www.ao.pr.it

UFFICIO COMUNICAZIONE E RAPPORTI CON L'UTENZA

Azienda Usl, Strada del Quartiere, 2/a - 43125 Parma
tel. 0521/393111 - comunicazione@ausl.pr.it

UFFICIO RELAZIONI CON IL PUBBLICO

Azienda Ospedaliero-Universitaria, Via Gramsci, 14 - 43126 Parma
tel. 0521/703174 - urp@ao.pr.it