

# L'ABC DELL'ICTUS

## CHE COS'È L'ICTUS?

L'ictus si manifesta quando si interrompe l'afflusso di sangue al cervello, provocando un danno alle cellule cerebrali. L'impatto dell'ictus varia in base all'area cerebrale colpita e all'entità del danno.

## CHE COS'È UN TIA?

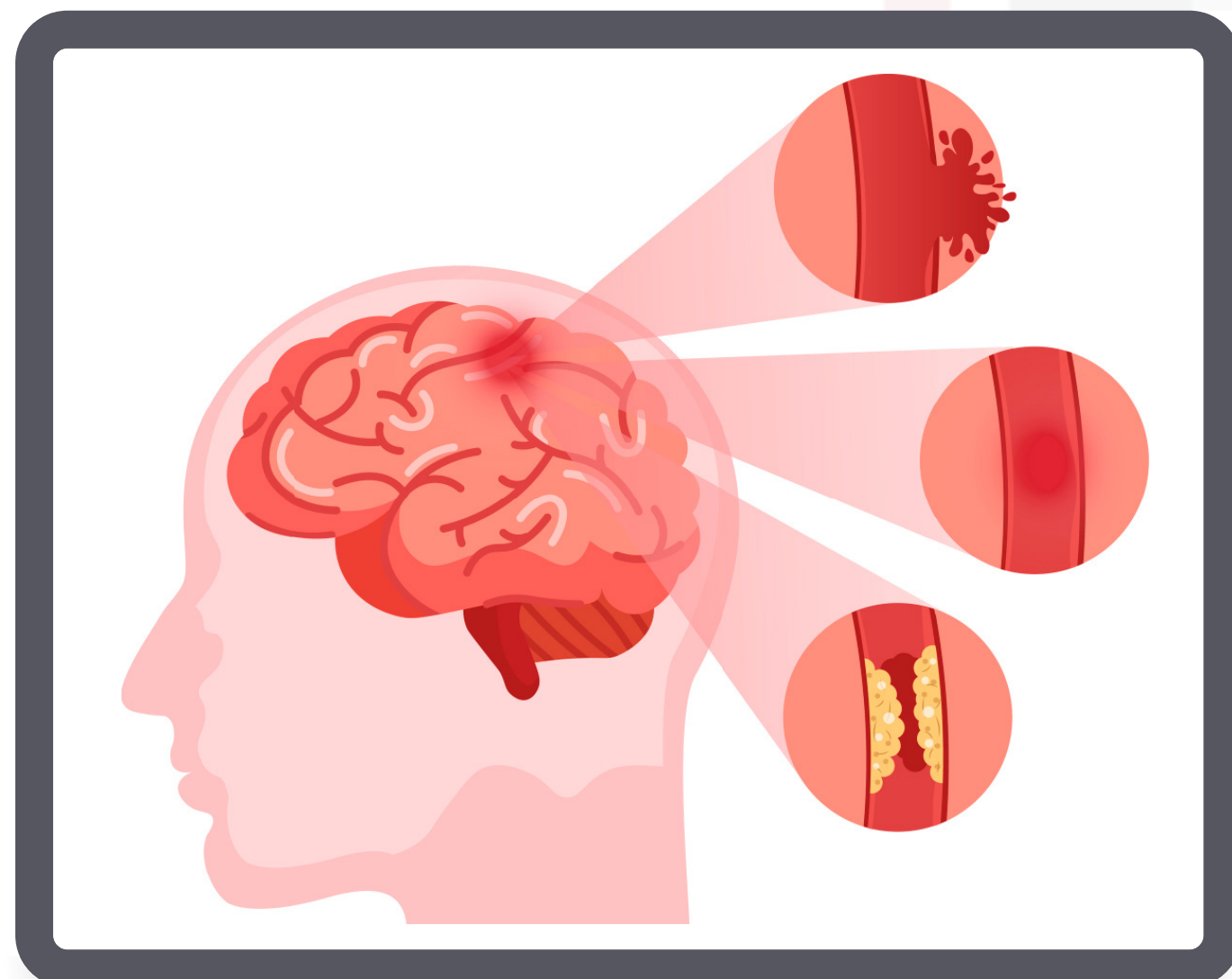
Un attacco ischemico transitorio (TIA) è un mini-ictus. Come un ictus, l'attacco ischemico transitorio (TIA) può verificarsi all'improvviso, senza alcun avvertimento. I sintomi di un attacco ischemico transitorio (TIA) possono durare da pochi minuti fino a 24 ore. La differenza tra un ictus e un attacco ischemico transitorio (TIA) consiste nel fatto che i sintomi del TIA eventualmente scompaiono.

## PERCHÉ L'ICTUS RAPPRESENTA UN'EMERGENZA?

Il cervello controlla tutte le nostre funzioni corporee. Tanto più lungo è il periodo di tempo durante il quale si interrompe l'afflusso di sangue al cervello, quante più cellule del cervello possono morire. Se si sospetta di trovarsi in presenza di un ictus, si deve chiamare immediatamente il 911. I dottori possono somministrare un farmaco anticoagulante per ripristinare il regolare flusso sanguigno, ma devono intervenire tempestivamente, subito dopo l'evento. Non si deve perdere tempo, chiamate immediatamente il 911.

## PERCHÉ IL TIA RAPPRESENTA UN'EMERGENZA?

Un TIA rappresenta un serio avvertimento che in futuro potrebbe verificarsi un ictus. Con l'ictus hanno in comune gli stessi segnali, pertanto non si deve aspettare la scomparsa dei sintomi. Si deve chiamare immediatamente il 911. Anche se i sintomi si attenuano o scompaiono rapidamente, è fondamentale che un dottore ne stabilisca la causa per prevenire l'insorgenza di un nuovo ictus.



**È importante riconoscere i segnali di un ictus. Ricordate: FAST:**



**F**ACE  
(Faccia)

La vostra faccia  
sta cadendo?



**A** RMS  
(Braccia)

Potete alzare  
entrambe le braccia?



**S**PEECH  
(Parola)

Parlate in modo  
confuso/sbiascicato?



**T**IME  
(Tempo)

È il momento di  
chiamare il 911



**Stroke Network**  
Southwestern Ontario

Febbraio 2025 | [swostroke.ca](http://swostroke.ca)

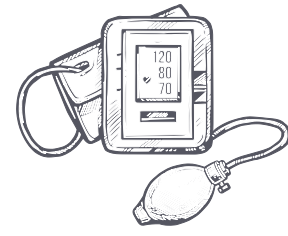
# FATTORI DI RISCHIO PER L'ICTUS

## VARIABILI



### Fumare e svapare

Il fumo può triplicare il rischio di morte a causa di un ictus.



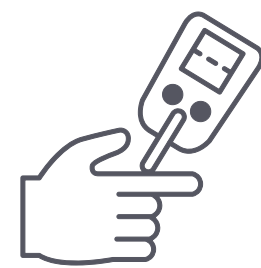
### Pressione arteriosa

La pressione alta è il fattore di rischio principale dell'ictus e spesso non è associata a segnali di avvertimento o a sintomi.



### Mangiare cibi poco sani

Un'alimentazione ricca di grassi, zuccheri, alimenti lavorati e/o salati può aumentare il rischio di favorire la pressione alta, l'aumento di peso e il diabete. Circa il 75% del sale che mangiamo deriva dal consumo di alimenti lavorati o loro derivati.



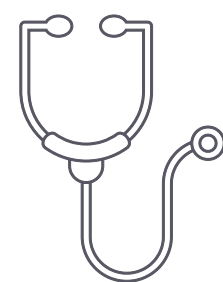
### Diabete

Elevati livelli di glicemia possono danneggiare le arterie e favorire la pressione alta.



### Poco esercizio fisico

L'assenza di esercizio fisico può aumentare il rischio di pressione alta, diabete, aumento di peso e maggiori livelli di stress.



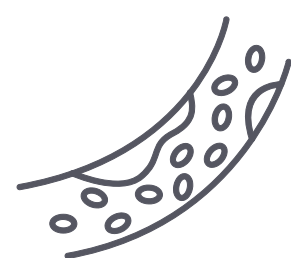
### Fibrillazione atriale

La fibrillazione atriale è un'aritmia del cuore che può favorire la formazione di coaguli nel sangue che possono arrivare al cervello e ostruire il flusso sanguigno.



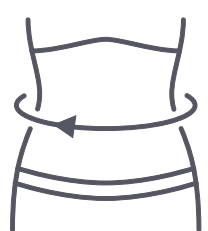
### Consumo eccessivo di alcol

Assumere una quantità eccessiva di alcol può aumentare la pressione alta e il rischio di ictus.



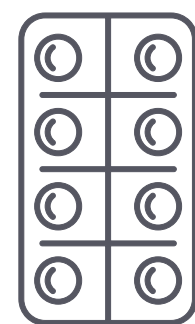
### Colesterolo

Il colesterolo alto può favorire la formazione di (placche di) grasso sulle pareti arteriose, restringendo in questo modo il condotto per la circolazione sanguigna e aumentando il rischio di ictus.



### Peso corporeo non sano

Un peso eccessivo può favorire pressione alta, colesterolo alto, diabete e apnee notturne.



### Anticoncezionali/Terapia ormonale sostitutiva (TOS)

I farmaci a base di estrogeni possono aumentare il rischio di ictus.



### Stress

Livelli elevati di stress possono essere associati a uno stile di vita poco sano. Lo stress può anche favorire un aumento della pressione sanguigna e favorire obesità, ansia e depressione.



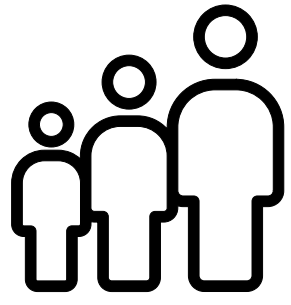
### Uso ricreativo di droghe

Chi assume droghe può essere esposto a un rischio di ictus sei volte superiore a chi invece non ne assume.



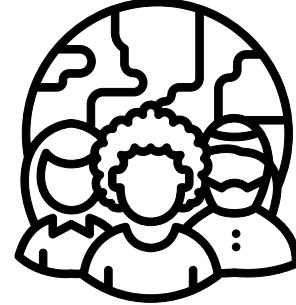
# FATTORI DI RISCHIO PER L'ICTUS

## INVARIABILI



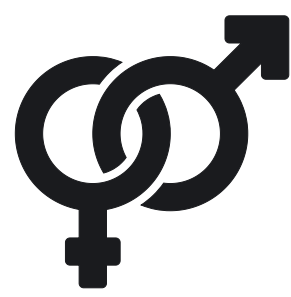
### Età

L'ictus può colpire a qualsiasi età. Con il passare degli anni, aumenta il rischio di ictus.



### Radici africane e del Sud-est asiatico

Le persone di origini africana e del Sud-est asiatico sono esposti a un rischio maggiore di ictus, in quanto queste comunità tendono ad avere una incidenza maggiore di diabete e pressione alta.



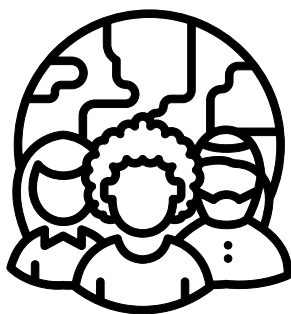
### Sesso

Il rischio di ictus aumenta dopo la menopausa.



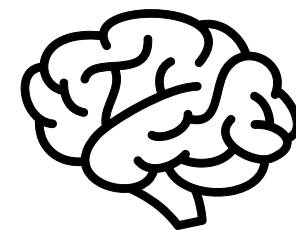
### Familiarità

Il rischio di ictus aumenta se un familiare ha avuto un ictus prima dei 65 anni.



### Radici indigene

I membri delle comunità indigene First Nations, Metis e Inuit sono esposti a un rischio maggiore di ictus, in quanto queste comunità tendono ad avere una incidenza maggiore di diabete e pressione alta.



### Precedenti di ictus o attacco ischemico transitorio (TIA)

Il rischio di ictus è maggiore se avete già sofferto in precedenza un ictus e/o attacco ischemico transitorio (TIA)

## COME POSSIAMO RIDURRE IL RISCHIO

*Più sono i fattori di rischio a cui siamo esposti, maggiori sono le probabilità di soffrire di ictus o TIA. Per fortuna, è possibile prevenire circa l'80% di eventi di ictus adottando comportamenti sani.*

- Se fumate o assumete droghe, cercate di smettere.
- Fate esercizio fisico per almeno 150 minuti a settimana.
- Seguite una dieta bilanciata, secondo i criteri promossi dalla Guida canadese all'alimentazione (Canada's Food Guide).
- Se assumete alcol, limitate l'assunzione a piccole quantità.
- Mantenete un peso corporeo sano.
- Controllate la pressione regolarmente con il vostro referente di servizi medici.
- Se avete fibrillazioni atriali, assumete i farmaci secondo prescrizione.
- Gestite i livelli di colesterolo, riducendo l'assunzione di alimenti lavorati e ad alto contenuto di grasso.
- Se siete diabetici, gestite il diabete in collaborazione con il vostro medico o referente di servizi sanitari.
- Identificate i fattori di stress e cercate di gestirli, se possibile.
- Assumete tutti i farmaci che vi sono stati prescritti, seguendo scrupolosamente le indicazioni.
- Fate attenzione ai segnali di ictus/TIA.

**Se avvertite uno o più segnali di ictus, non mettetevi al volante ma CHIAMATE il 911.**

**Per maggiori informazioni, parlatene con il vostro medico o con il vostro referente di servizi sanitari e visitate il sito web [www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)**