

## GAMBE: Trombosi ed Embolia Polmonare



### L'Embolia Polmonare (EP)

è una malattia grave causata da un trombo venoso che migra ai polmoni.

### Non siamo tutte uguali davanti al rischio di Embolia Polmonare, ma più soggette a trombosi:

- in età fertile se assumiamo contraccettivi orali o in gravidanza;
- in presenza di tumori, in particolare tumore mammario;
- se a queste condizioni sono associati familiarità per trombosi venosa o fumo di sigaretta o sovrappeso.

**Se hai fattori di rischio per EP, chiedi al tuo medico una profilassi con calze elastocompressive.**

Se soffri di malattie autoimmuni o infiammatorie, neoplasie attive o sei in trattamento chemioterapico, se hai una sindrome depressiva rivolgiti agli specialisti di riferimento e naturalmente al tuo medico di base:

- > REUMATOLOGO
- > ONCOLOGO
- > PSICOLOGO

Queste condizioni infatti possono aumentare il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e gli specialisti potranno indicarti la necessità di un approfondimento cardiologico.

*Realizzato in collaborazione con*

**dott.ssa Anna Casati** - cardiologa

**dott. Davide Corsi** - cardiologo

**dott. Savino Pasquadibisceglie** - chirurgo vascolare  
IRCCS San Gerardo dei Tintori Monza



**Brianza per il Cuore ODV - ETS**

Via Pergolesi 33 - 20900 Monza  
Tel 039 2333487

brianzaperilcuore@brianzaperilcuore.net  
[www.brianzaperilcuore.net](http://www.brianzaperilcuore.net)



# DONNA prenditi a cuore!



# IN ITALIA

## Quasi 4 donne su 10



**muoiono per causa cardiovascolare**  
(più che per tumore)

Mortalità per  
malattia coronarica,  
cardiopatie e  
situazioni associate



**9%**  
(negli uomini è 10%)

Mortalità  
per ICTUS



**10%**  
(negli uomini è 7%)

**E ALLORA COME  
POSSO VINCERE?**

### NEL PERIODO FERTILE

Sei più protetta dalle malattie cardiovascolari grazie agli ormoni del ciclo.

Se assumi la pillola non iniziare a fumare: questa associazione aumenta il rischio di trombosi venosa.

### IN GRAVIDANZA

Attenta a pressione, peso corporeo e glicemia.

Ricorda che eventuali malattie insorte in gravidanza possono ricomparire nel corso della vita (disordini della tiroide, ipertensione, diabete).

**Non dimenticare uno screening periodico!**

### IN MENOPAUSA

In menopausa il metabolismo cambia, aumenta la pressione e i livelli di colesterolo 'cattivo' LDL.

Se hai una menopausa precoce (prima dei 45 anni) ogni anno di diminuzione dell'età di menopausa determina un aumento del 2% del rischio cardiovascolare.

**Controlla pressione, peso, glicemia, colesterolo.**



### MUOVITI

**Tieniti in forma:**

il sovrappeso predispone allo sviluppo di diabete e ipertensione



### SMETTI

**Non fumare:**

il fumo fa più male alle donne che agli uomini



### SCEGLI

**Mangia bene:**

riduci bevande zuccherate e dolci, condisci con un cucchiaio di olio e preferiscilo al burro, consuma almeno 4-5 porzioni al giorno di frutta o verdura



### CONTROLLATI

Hai misurato recentemente pressione, colesterolo, glicemia?

**La prevenzione cardiovascolare è importante in tutti i momenti della vita**

- ♥ ETÀ FERTILE
- ♥ GRAVIDANZA
- ♥ MENOPAUSA