BREVI CONSIGLI DA SEGUIRE IN PRESENZA DEI PIU' COMUNI DISTURBI CARDIOLOGICI :

In caso di **insorgenza improvvisa di tachicardia persistente**, o di **aritmia persistente**, probabilmente trattasi di fibrillazione atriale: se non regredisse entro 1 ora, recarsi in Pronto Soccorso per la diagnosi e terapia, senza attendere il giorno dopo, poichè in tal caso si perderebbero importanti opzioni di cura.

Se regredisse entro 1 ora recarsi il giorno seguente dal cardiologo per una pecisazione dell'episodio.

Se presente **fibrillazione atriale cronica**, ossia stabilita da molto tempo, in terapia anticoagulante, con calma visita cardiologica per valutare l'opportunità di un tentatvo di normalizzazione del ritmo, sovente opportuno e possibile.

Se **palpitazioni isolate**, quasi certamente sono extrasistoli, non spaventarsi e, senza urgenza, richiedere visita Cardiologica per confermarne la benignità.

Se già studiate e diagnosticate come disturbi innocenti, senza danno cardiaco, non terapia. Tuttavia se causassero fastidio, o peggio ansietà al Paziente, non indugiare a trattarle onde farle scomparire al più presto: si eviteranno così i frequenti casi di ansia cronica seguita talvolta da attacchi di panico, che io definisco cardiorespiratorio, che tante sofferenze provocano a questi Soggetti.

**Dolori al petto, dietro lo sterno, al precordio o alla "bocca" dello stomaco**, se accompagnati da mancanza di respiro, pallore o sudorazione fredda o senso di svenimento: immediato ricorso al pronto soccorso, senza attendere l'arrivo di un medico: solo così si potrà evitare l'insorgenza di un infarto con danno miocardico. Più la terapia sarà precoce, minore sarà il danno.

**Crisi di mancanza di respiro improvvisa e persistente: pronto soccorso**.

Se episodi di "**FAME D'ARIA**", ossia sensazione di non riuscire a riempire d'aria i polmoni, senza altri sintomi, non spaventarsi ma ricorrere al più presto al cardiologo onde precisarne la causa ed istituirne la terapia.

Se mancanza di respiro causata da sforzo, fisico come il camminare velocemente o salire una scala, se di recente insorgenza, o peggio ingravescenti, praticare al più presto visita cardiologica. Di primo acchito controllo della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca.

Se si riscontrassero **valori pressori superiori a 140 per la pressione massima**, ovvero 80 mm di mercurio per la pressione minima (anche solo in farmacia), se persistenti per più di qualche settimana,visita cardiologica per precisazione ed eventuale istituzione di terapia. Questa dovrà essere personalizzata, ossia scelta accuratamente dopo approfondita visita che dovrà esaminare tutti gli organi ed apparati, compreso fondo dell'occhio. Questo al fine di scegliere per ogni Paziente la terapia più adatta, onde evitare effetti collaterali e somministrare la terapia con le minori dosi per quel tipo di Malato.

**Crisi di ansia o di panico**, prima di ogni altra terapia recarsi dal cardiologo esperto in questo tipo di disturbo, onde escludere, dopo accuratissima visita, cause fisiche (aritmie, brevi crisi asmatiche, extrasistolie, eccesso di catecolamine, porfirìe. ecc.). Evitare la terapia con psicofarmaci prima di quest' importante accertamento.