

Attività ambulatoriali eseguite

Visita cardiologica

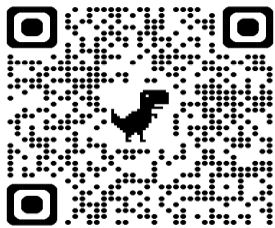
Elettrocardiogramma

Ecografia cardiaca

Monitoraggio cardiaco Holter
delle 24 ore

Test da sforzo cardiovascolare
su cicloergometro

Smettere di fumare
I Centri Antifumo
dell'ASL Città di Torino



Prenotare, modificare e/o
disdire una visita
o un esame specialistico



CONOSCI I TUOI
NUMERI
DESIDERABILI?

In base al rischio...
più basso è
meglio è!!

100

massimo valore
colesterolo
cattivo (LDL)



80

giro vita donna

30

minuti di esercizio
al giorno



5

porzioni quotidiane di
frutta e verdura



0

zero sigarette



NON FUMARE MAI!



SS Cardiologia Territoriale
Casa della Salute Valdese

Via Silvio Pellico 19 (TO)

- Prevenzione
- Diagnosi e cura del sistema cardiocircolatorio
- Sede del PSDTA scompenso cardiaco (Percorso di Salute Diagnostico Terapeutico Assistenziale)



*Nella sua famiglia,
qualcuno ha mai sofferto di Attività Fisica?*



Mangiare bene e bere con moderazione



Riduci le bevande zuccherate e i succhi di frutta



Sostituisci dolci e zucchero con frutta di stagione



Mangia verdura e frutta TUTTI i giorni, meglio se di stagione, ma anche secca



Modera le bevande alcoliche, che vanno assunte in piccole quantità e compatibilmente con la tua salute



Evita cibi trattati e preconfezionati che contengono grandi quantità di sale, zuccheri e grassi

Alti livelli di colesterolo sono associati a 4 milioni di morti all'anno.

Chiedi al tuo medico di misurare i tuoi livelli di colesterolo, l'indice di massa corporea e la circonferenza addominale: potrà così darti consiglio sul tuo rischio cardiovascolare e migliorare la salute del tuo cuore.



Fare più Attività FISICA



Cerca di fare almeno 30 minuti di attività fisica ogni giorno



Giocare, camminare, ballare, fare lavori domestici..., tutte queste attività contano come attività fisica e fanno bene al tuo cuore



Cerca di essere più attivo nella vita di ogni giorno: cammina o vai in bici invece di usare la macchina, prendi le scale invece dell'ascensore

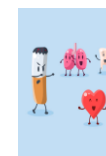


Scarica una app sul cellulare o utilizza un contapassi per controllare i tuoi progressi

L'aumento della pressione arteriosa è uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari. Viene chiamata il "Killer silenzioso" perché nella grande maggioranza dei casi non dà segni o sintomi, e molte persone non sanno di averla.



NO al fumo



Smetti di fumare! Dire di NO al fumo passivo e al tabacco è la prima cosa da fare per aiutare il nostro cuore e migliorare la nostra salute



Due anni dopo aver smesso di fumare, il rischio di malattie cardiache si riduce sensibilmente. Dopo quindici anni, il rischio ritorna ad essere uguale a quello dei non fumatori.



Anche l'esposizione al fumo è un pericolo per la salute e può causare malattie cardiache anche nei non fumatori

Cominciate con il fare ciò che è necessario, poi ciò che è possibile. E all'improvviso vi sorprenderete a fare l'impossibile.