

Iipertensione polmonare e

Diuretici



Swiss Society for Pulmonary Hypertension SSPH
Schweizerische Gesellschaft für Pulmonale Hypertonie SGPH
Société Suisse pour l'Hypertension Pulmonaire SSHP
Società Svizzera per l'ipertensione Polmonare SSIP

Cosa sono i diuretici?

I diuretici sono medicinali che favoriscono l'escrezione di liquidi dai reni, aiutando a prevenire l'accumulo di liquidi nel corpo.

Il trattamento con i diuretici, affiancato a una terapia a base di medicinali specifici per l'ipertensione polmonare (IP), è fondamentale.

La regolare assunzione di diuretici e di medicinali per l'IP porta a un miglioramento della respirazione e aiuta a combattere la stanchezza.

Perché devo assumere diuretici?

A causa del restringimento delle arterie polmonari dovuta all'IP, il lato destro del del cuore deve lavorare contro una maggiore pressione. Tale sovraccarico provoca un ispessimento del muscolo e il suo indebolimento nel tempo. Il cuore non è più in grado di pompare l'intero volume di sangue nei polmoni, portando così a un accumulo di liquidi nell'organismo (edema). Possono manifestarsi inoltre vertigini e difficoltà respiratorie.

L'obiettivo della terapia diuretica è prevenire l'accumulo di liquidi nel corpo e i ricoveri d'urgenza per insufficienza cardiaca destra.

Sintomi caratteristici dell'edema



Palpebre gonfie



Formazione di una fossetta dopo aver esercitato una pressione decisa sullo stinco



Difficoltà respiratorie, soprattutto in posizione supina



Perdita di appetito e/o «senso di sazietà»

Ritenzione idrica (edema)

L'edema è un accumulo di liquidi nei tessuti corporei che può manifestarsi ovunque, in particolar modo nelle gambe, ma anche nelle dita, sul viso o nell'addome (ascite).

Un rigonfiamento delle pareti intestinali riduce l'assorbimento dei medicinali, con un conseguente peggioramento del quadro generale.

In caso di tendenza all'edema, può essere utile indossare calze elastiche, preferibilmente prima di alzarsi.

La posizione sdraiata favorisce il flusso sanguigno ai reni. Nel caso di edemi pronunciati, sdraiarsi occasionalmente durante il giorno può agevolare l'eliminazione dei liquidi accumulati.

A cosa devo fare attenzione durante il trattamento diuretico?

Assunzione di liquidi ed escrezione di urina

La quantità di liquidi raccomandata è di max 1,5–2 litri al giorno. Anche le zuppe, il latte, il tè e il caffè sono considerati liquidi.

Nei casi di eccessiva perdita di fluidi, come ad esempio diarrea, vomito, forte sudorazione dovuta a febbre o calore, occorre adeguare l'assunzione di liquidi o eventualmente di diuretici, previa consultazione con il medico. Anche un'improvvisa diminuzione dell'escrezione di urina deve essere segnalata, in quanto potrebbe indicare una carenza di liquidi.



→ Bere max 1,5–2 litri al giorno



→ Cause dell'aumento di peso

Cibi salati

Assunzione eccessiva di liquidi

Medicamenti antidolorifici
(es. antinfiammatori non steroidei /
FANS come l'ibuprofene)

Infezioni

Peggioramento dell'ipertensione
polmonare

Controllo del peso

La misurazione giornaliera del peso è di estrema importanza.

Un repentino aumento del peso corporeo è segno di un eccessivo accumulo di liquidi nell'organismo. In questi casi, è importante rivolgersi subito a uno/una specialista in IP, in modo da prevenire un incremento della ritenzione idrica ed evitare una conseguente ospedalizzazione.

Misurare quotidianamente il peso

Misurare il peso prima di fare colazione, dopo esser stati in bagno al mattino e senza indumenti.

Annotare precisamente il peso con una cifra decimale (es. 73,9 kg).

Utilizzare una bilancia con numeri ben leggibili e con un'approssimazione di 100–200 g.

Fissare un promemoria per il controllo del peso giornaliero.

Registrazione l'andamento del peso e della terapia (es. nel diario della salute della SSIP) e mostrarlo al medico durante la visita di controllo.

Esistono bilance con cui è possibile inviare i valori allo smartphone tramite Bluetooth e creare una tabella riassuntiva.

Prima delle vacanze: verificare la disponibilità di una bilancia corporea presso il luogo di destinazione

→ Segnali allarmanti dell'aumento di peso

Più di 1,5–2 kg in 2–3 giorni o più di 2 kg in una settimana



Alimentazione

L'assunzione di sale favorisce la ritenzione idrica.

Riduca l'apporto di sale e non aggiunga sale extra agli alimenti.
→ «Il sale nell'alimentazione», pagina 13

Controllo dei valori del sangue

In caso di aumento della dose di diuretici, è consigliabile sottoporsi a un'analisi del sangue presso il medico di famiglia dopo una settimana.

I diuretici possono alterare la quantità di minerali (es. sodio, potassio o magnesio) presenti nel sangue e influire sulla funzionalità renale. Per prevenire crampi muscolari e disturbi del ritmo cardiaco, è quindi opportuno effettuare regolarmente un controllo dei valori del sangue.

Dosaggio e assunzione

Non interrompa per nessun motivo la terapia diuretica, neanche in caso di miglioramento del suo stato di salute, senza aver prima consultato lo/la specialista in IP.

Utilizzi un portapillole e imposti un avviso promemoria per non dimenticarsi di assumere i diuretici.

Con il consenso del medico e una buona preparazione, può regolare la dose di diuretici autonomamente in base alle sue esigenze.



→ **Rispettare rigorosamente il dosaggio**

→ **Seguire un'alimentazione sana e a basso contenuto di sale**



→ **Controllare regolarmente i valori ematici**

Quali diuretici esistono?

Esistono vari tipi di diuretici, che agiscono su diversi distretti renali. A seconda dell'evoluzione della ritenzione idrica, viene regolato il dosaggio oppure vengono combinati diversi principi attivi. In caso di insufficienza cardiaca destra acuta, il ricovero ospedaliero e la somministrazione di una terapia diuretica per via endovenosa sono quasi sempre indispensabili.

Diuretici dell'ansa

«Torem» (torasemide), «Lasix» (furosemide)

I diuretici dell'ansa favoriscono l'eliminazione di liquidi e sodio a livello renale.

Effetto e durata

Il medicamento inizia ad agire dopo circa un'ora dall'assunzione e l'effetto diuretico può durare diverse ore.

Consigli sull'assunzione

Presti attenzione alla durata dell'effetto (urgenza urinaria), in modo da poter assumere la compressa al momento opportuno.

Si consiglia di assumere la compressa al mattino. Più tardi si assume la compressa durante la giornata, maggiore sarà la probabilità di doversi alzare durante la notte per lo stimolo di urinare. È dunque preferibile assumerla un certo numero di ore prima di coricarsi che sia almeno pari alla durata del suo effetto diuretico. Quindi se ad esempio prevede di andare a dormire alle 22 e l'effetto della compressa dura quattro ore, la prenda al più tardi alle 18.

Se non ha un bagno a disposizione (es. mentre si reca al lavoro o fa la spesa), è preferibile che assuma il farmaco solo sul posto di lavoro o dopo il ritorno a casa. È però importante non dimenticarsi di assumerlo.

Possibili effetti collaterali

I diuretici dell'ansa possono portare a una riduzione dei livelli di potassio nel sangue. In questi casi, si possono assumere alimenti ad alto contenuto di potassio (es. banane, albicocche secche, avocado) oppure, su prescrizione medica, compresse di potassio.

Antagonisti dell'aldosterone **«Aldactone» (spironolattone), «Inspra» (eplerenone)**

Gli antagonisti dell'aldosterone inibiscono l'ormone aldosterone, normalmente responsabile della ritenzione del sodio e quindi dell'acqua nell'organismo. L'inibizione di questo ormone porta a un aumento dell'escrezione di liquidi. Gli antagonisti dell'aldosterone sono anche chiamati diuretici risparmiatori di potassio, in quanto, a differenza dei diuretici dell'ansa, iducono l'escrezione di potassio, motivo per cui sono spesso usati in combinazione.

Effetto e durata

Gli antagonisti dell'aldosterone stimolano l'eliminazione di acqua. L'effetto diuretico si manifesta appieno dopo circa tre giorni e persiste fino a tre giorni dopo la sospensione del medicamento.

Consigli sull'assunzione

Gli antagonisti dell'aldosterone agiscono nell'arco dell'intera giornata e dunque non hanno un'azione acuta come i diuretici dell'ansa. Pertanto, assuma la compressa al mattino, anche se esce di casa.

Possibili effetti collaterali

Negli uomini, l'Aldactone (spironolattone) può portare a un rigonfiamento delle ghiandole mammarie, causando talvolta dolore. In genere, il gonfiore si ritrae sostituendo il medicamento con Inspra (eplerenone).

Alcuni pazienti sperimentano un aumento del senso di stanchezza dopo l'assunzione. Durante i primi giorni di terapia, usi prudenza nello svolgimento di attività come la guida e l'uso di macchinari.

A cosa devo prestare attenzione?

In presenza di una riduzione della produzione di urina, dovuta ad un aumento della perdita di liquidi (diarrea, vomito, forte sudorazione) o deterioramento della funzionalità renale, può verificarsi un eccessivo incremento dei livelli di potassio.

Se riscontra una quantità di urina insolitamente bassa, si rivolga al proprio medico ed eviti alimenti contenenti potassio (es. banane, albicocche secche o avocado).

Diuretici tiazidici

«Metolazon» (metolazone)

Il metolazone è impiegato principalmente nei casi di «resistenza ai diuretici», ovvero quando l'azione di un diuretico dell'ansa (eventualmente combinato con antagonisti dell'aldosterone) non è sufficiente.

Effetto e durata

Il metolazone ha una potente azione drenante e viene somministrato generalmente in un'unica dose oppure ogni due o tre giorni.

Possibili effetti collaterali

Il metolazone può causare un aumento dell'acido urico, che può portare all'insorgenza di un attacco di gotta acuto.

Insieme all'acqua, vengono espulsi anche importanti sali minerali. Pertanto si sottoponga regolarmente al controllo dei reni e dei livelli di minerali nel sangue.



→ **Diuretici dell'ansa**
«Torem» (torasemide),
«Lasix» (furosemide)
drenanti



→ **Antagonisti dell'aldosterone**
«Aldactone» (spironolattone),
«Inspra» (eplerenone)
risparmiatori di potassio e drenanti



→ **Diuretici tiazidici**
«Metolazon» (metolazone)
fortemente drenanti

Quali effetti collaterali possono manifestarsi con l'assunzione di diuretici?

Urgenza urinaria

La minzione frequente dovuta alla terapia diuretica può diventare un problema fastidioso, ma è necessaria per il raggiungimento del peso secco (peso corporeo senza eccesso di liquidi).

È consigliabile assumere i diuretici nel pomeriggio. Se è fuori casa e non vi sono bagni nelle vicinanze, può assumere i diuretici dell'ansa (Lasix, Torem) in un secondo momento (consulti la sezione «Consigli sull'assunzione», pagina 7). È importante non dimenticare di assumerli.

Durante la notte può ricorrere all'uso di una comoda o di un orinale per evitare di dover andare in bagno.

Se presenta difficoltà motorie dovute ad esempio a dispnea (fiato corto), può ottenere l'accesso al sistema di chiusura Eurokey per usufruire di strutture prive di barriere architettoniche. Queste sono sempre contrassegnate con l'apposito simbolo internazionale di accesso  e sono accessibili, in caso di necessità, anche tramite ascensore. Per farne richiesta è necessario che il medico in IP confermi l'invalidità.



eurokey.ch

Eurokey (Pro Infirmis)
4153 Reinach BL 1
0848 0848 00
info@eurokey.ch

Si raccomanda di non ridurre o sospendere per alcun motivo la terapia diuretica arbitrariamente.

Se la minzione frequente diventa motivo di disagio, consulti lo/la specialista in IP per discutere su come procedere.

Senso di sete

I diuretici possono portare a un aumento del senso di sete.

Anche in caso di sete o bocca secca, è importante rispettare la quantità di liquidi raccomandata.

Consigli per combattere il senso di sete

Beva 1–2 sorsi d'acqua per alleviare il senso di sete.

Utilizzi bicchieri piccoli e li riempia solo per metà.

Succhi, cubetti di ghiaccio, frutta congelata (es. ananas; anche se non è adatto ai diabetici) o pastiglie di glicerina (es. «ribes nero»).

Inumidisca la bocca con acqua fresca corrente tramite un nebulizzatore per alimenti.

Pressione bassa, vertigini

I diuretici possono intensificare l'effetto degli agenti antipertensivi o portare a una riduzione della pressione arteriosa attraverso una maggiore perdita di liquidi. Un'eccessiva diminuzione della pressione arteriosa e la presenza di vertigini sono spesso un'indicazione del raggiungimento del peso secco.

Segnali questi sintomi al medico, in modo da ricevere un dosaggio adatto alle sue esigenze.

In estate

Se perde troppi liquidi attraverso la sudorazione e sperimenta vertigini, può aumentare leggermente la quantità di liquidi raccomandata (1,5–2 litri al giorno) oppure ridurre temporaneamente il dosaggio dei diuretici dell'ansa, previa consultazione con lo/la specialista in IP.

Cute secca, prurito

L'effetto diuretico può alterare la regolazione dell'idratazione cutanea.

Applichi quotidianamente una crema idratante per il corpo.

In caso di prurito acuto dovuto alla secchezza cutanea, contatti il proprio medico.

Crampi muscolari

La riduzione dei livelli di magnesio può causare crampi alle gambe o alle mani.

Assuma più bevande o alimenti ricchi di magnesio (es. semi di girasole) oppure, se necessario, ricorra ad integratori di magnesio.

Attacco di gotta

I diuretici possono causare la gotta.

Se ha una predisposizione a sviluppare la gotta, eviti di assumere alimenti ricchi di purine come frattaglie, carne, carne bianca (soprattutto con la pelle) e crostacei.

Alterazione dei valori glicemici nei diabetici

Alcuni diuretici portano a un aumento dei livelli di glucosio nel sangue.

Se sta assumendo diuretici in concomitanza con una terapia antidiabetica, si rivolga al proprio medico.



→ Sale nell'alimentazione

Quando si parla di sale, si intende generalmente il sale da cucina, il composto di sodio e cloro (NaCl). Questo cloruro di sodio è essenziale: ha la funzione di regolare il bilancio idrico e, grazie alla sua proprietà di legarsi all'acqua, mantiene stabile la pressione nelle cellule e nei tessuti.

Un eccessivo consumo di sale causa la ritenzione di acqua nell'organismo, sovraccaricando il sistema cardio-circolatorio e i reni.



→ La maggior parte del sale che viene assunto, non proviene dalla saliera!

Si tratta bensì di «sali nascosti» contenuti negli alimenti prelaborati (70–80%). In generale: più un alimento è lavorato, maggiore è il suo contenuto di sale.

→ 3 a 5 grammi di sale da cucina al giorno

raccomanda l'OMS. La quantità di sale assunta mediamente è di 9 grammi al giorno (= circa due cucchiaini da caffè rasi) e dovrebbe quindi essere ridotta

→ Il sale resta comunque sale!

Che sia sale da cucina, sale marino o sale alle erbe, l'effetto non cambia.

Principi dell'alimentazione a basso contenuto di sale

Un'alimentazione a basso contenuto di sale consiste nell'evitare l'assunzione di alimenti che lo contengono in grandi quantità.

- Un condimento ricco di sale (sale da tavola, condimento in polvere/liquido, sale alle erbe, brodo, salsa di soia) può essere spesso ridotto o sostituito con una generosa aggiunta di erbe fresche.
- Condisca gli alimenti con erbe o cipolle, limone, pepe, paprika per insaporirli. Aggiunga il sale solo alla fine.
- Riduca il contenuto di sale nei suoi pasti in modo graduale, così da abituarsi al nuovo sapore.
- Eviti i prodotti già pronti e cerchi di cucinare più spesso possibile con ingredienti freschi.
- Prepari il pane in casa.
- Per i pasti pronti, consulti la lista degli ingredienti per avere un'idea della quantità di sale che contengono.
- Scelga insaccati a basso contenuto di sale.
- Sostituisca gli stuzzichini salati con la frutta secca senza sale, le patatine con i bastoncini di verdure, i formaggi stagionati con il quark alle erbe.
- Controlli il contenuto di sodio nell'acqua minerale e prediliga l'acqua del rubinetto.

Alimenti contenenti molto sale

Pane e prodotti da forno

Molti tipi di formaggio e di prodotti caseari (es. fonduta e raclette)

Carne e insaccati (es. carne essiccata, salsicce, pancetta)

Salmone affumicato

Aperitivi salati (es. patatine, noccioline salate)

Zuppe

Olive

Salse (es. ketchup, salsa gravy, salsa di soia)

Bevande: acqua minerale, bevande alcoliche

→ Cosa devo ricordare?



Rispettare la quantità di liquidi raccomandata (da 1,5 a 2 litri al giorno).



Ridurre il consumo di sale a 3–5 grammi al giorno.
L'assunzione di sale favorisce la ritenzione idrica.



Non interrompere la terapia diuretica senza aver consultato prima il medico



Peggioramento del fiato corto? Controllare il peso corporeo: la causa potrebbe essere la ritenzione idrica. Segnalare un aumento di peso di oltre 2 chili in una settimana.

Sentiti ringraziamenti! Questo opuscolo è stato redatto in modo neutrale e indipendente. Con il gentile sostegno di:

Premium Partner Company



Partner Company



Ulteriori opuscoli, informazioni e link utili sono disponibili sul sito web della Società Svizzera per l’Ipertensione Polmonare o presso l’associazione di pazienti IP.



[sgph.ch](https://www.sgph.ch)



[lungenhochdruck.ch](https://www.lungenhochdruck.ch)

Impressum

Editrice: Società Svizzera per l’Ipertensione Polmonare SSIP

Autrice: Simone Stickel, infermiera specializzata in ipertensione polmonare

Redazione: Margret Riboch, infermiera specializzata in ipertensione polmonare

Consulenza specialistica: PH Nurses Working Group SSIP, Comitato SSIP,
Prof.Dr.med. Markus Schwerzmann, Prof.Dr.med. Matthias Greutmann,
Prof.Dr.med. Silvia Ulrich

Traduzione: languages4you

Lettorato: Margret Riboch, PH Nurse

Grafica: Frau Schmid

Stampa: Galledia Print AG

Ufficio amministrativo: [IMK Institut für Medizin und Kommunikation AG](https://www.imk.ch)