

Pluripatologia duen pertsona

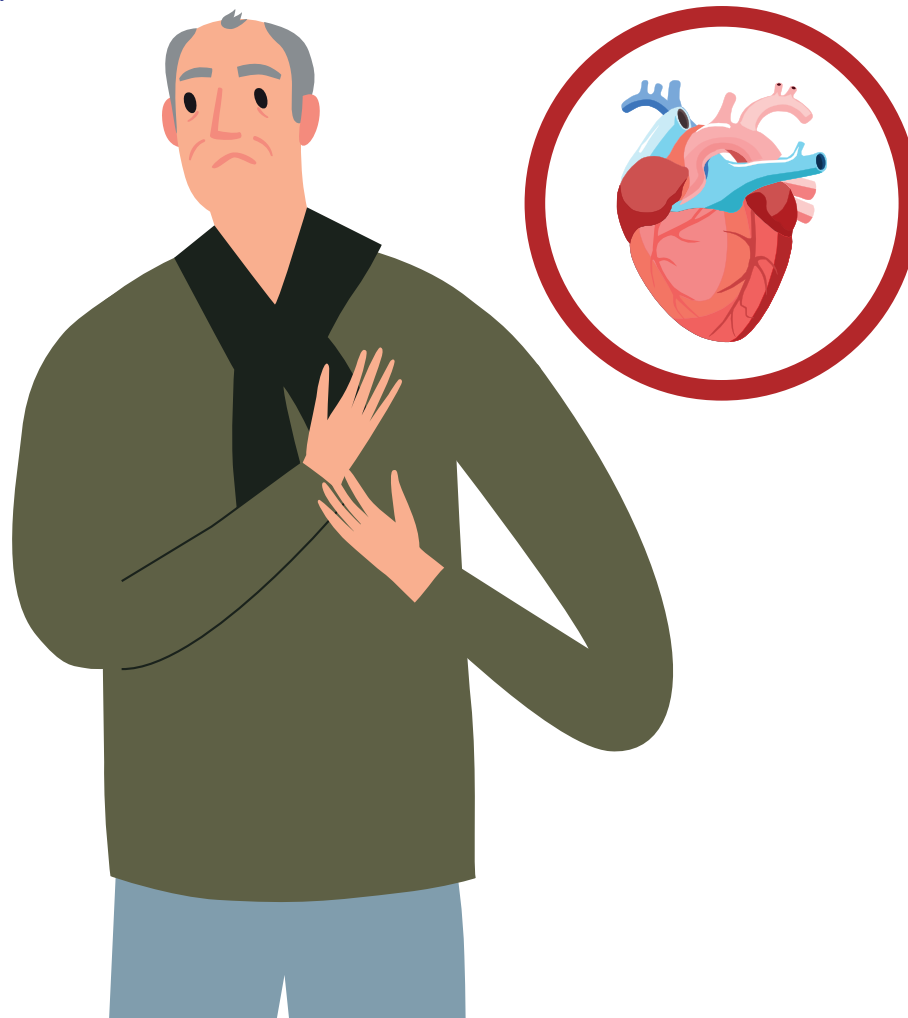
➔ **NOLA ZAINDU BIHOTZ-GUTXIEGITASUNA**

Bihotz-gutxiegitasuna gertatzen da bihotzak ezin duenean ponpatu gorputzak behar duen odol guztia. Egoera hori konpentsatzen saiatzean, sintoma batzuk sortzen dira.

SINTOMAK:

Aire-faltaren sentrazioa, batez ere ahaleginak egitean edo etzanda egotean

- Oinak, orkatilak eta hankak handitzea.
- Nekea eta ahulezia.
- Pisua handitzea, gernu-kopurua gutxitzeagatik.
- Eztul lehorra, batez ere gauez.
- Gauez esnatzea, arnasa hartzeko zailtasunarekin eta burua altxatuta lo egiteko premia.
- Egunean gernu gutxi egitea, eta gauean asko.
- Jangurarik ez.



ARRAZOIAK:

- Lehenagoko bihotz-gaixotasunak: bularreko angina, infartu akutua, balbulen gaixotasunak, aritmiak, bihotz handiak edo dilatatuak, sortzetiko gaixotasunak.
- Hipertentsio arteriala, gaixotasun baskularra, diabetesa, obesitatea.
- Substantzia toxikoen kontsumoa, hala nola alkohola, tabakoa eta kokaina.
- Adinekoa izatea, bizitza sedentarioa izatea, gatz askorekin jatea.



NOLA TRATATZEN DA?

Tratamendua honetan datza:

- Bizi-ohitura osasungarriak izatea.
- Agindutako medikazioa hartzea.
- Sintomak maneiatzea: horiek interpretatzen ikastea eta egoera bakoitzean nola jokatu jakitea.



GOMENDIO OROKORRAK

BIZI-OHITURAK



• Elikadura:

- Elikadura osasungarria eta askotarikoa jarraitu. Alegia, frutak, barazkiak, lekaleak eta arrainak jan itzazu, baita fruitu lehorrak ere, baina naturalak, hau da, eskukada bat egunean eta gatzik gehitu gabe.
- Gantz aseak mugatu: haragi gorriak, hestebeteak, opilak...
- Olio gutxi erabiltzen duten metodoekin kozinatu: lurruna, egosketa, erreketak, plantxa... Ez jan frijiturik, enpanaturik eta ezta errebozaturik ere.
- Murritu estimulatuak (kafea, tea).



- Zure gaitasunarekin bat datorren **ariketa fisikoa egin**. Saiatu astero 150 minutuz egiten ariketa moderatua edo 75 minutuz egiten ariketa bizia. Gainera, gutxienez beste 2 egunetan malgutasun-, indar- eta oreka-arietak egin.



- Gutxienez 8 orduz **lo egin** edo atsedean hartu.



- **Alkohol**-kontsumoa mugatu. Kontsumo seguru bakarra zero gramokoa da.



- **Ez erre.**



- **Estresa** maneiatu: erlaxazio, meditazio, mindfulness eta arnasketako teknikak erabili.



- **Gehiegizko pisua** izanez gero, saiatu argaltzen. Zaila izan daiteke, eta, beraz, erizainek azaldu ahal dizute zer egin behar duzun.



- **Txertoak**: jarri zure adin-taldearentzat eta egoerarako gomendatutakoak.

MEDIKAZIOA

- Nahiz eta ondo sentitu, agindu bezala hartu, ez utzi medikamenturik osasun-langile batekin hitz egin aurretik.
- Egiaztatu badakizkizula medikamentu bakoitzaren izena, kantitatea, noiz eta nola hartu, zertarako balio duen, zer egin ahaztuz edo okertuz gero, albo-ondorioak eta nola kontserbatu.



BIHOTZ-GUTXIEGITASUNERAKO GOMENDIOAK

BIZI-OHITURAK

- **Elikadura:**
 - Likido kopuru egokia hartzea. Zukuek, zopek eta frutek ere kontatzen dute.
 - Gatz gutxirekin jatea eta gatzaren elikagaiak saihestea (hestebeteak, kontserbak, produktu aurrekozinatuak, saltsa elaboratuak, salda-kontzentratuko pastillak...)
- Egunero eta baldintza berberetan **pisatzea** (arropa, ordua, otorduak...) likido-erretentzioa goiz detektatzeko.
- Zure gaitasunarekin bat datorren **ariketa fisikoa** egitea, nekerik eragin gabe (igeri egitea, oinez ibiltzea, bizikleta).
- Mantendu **tentsio arteriala** zure kasurako adierazitako balioetan.



MEDIKAZIOA

Medikazioaren **EFEKTU** hauek dira aipagarrienak:

- Bihotzari indartsuago ponpatzen laguntzea.
- Arteriak erlaxatzea: odolak errazago zirkulatzen du eta bihotza gutxiago nekatzen da.
- Bihotz-erritmoa edo -maiztasuna moteltzea, eta, beraz, atsedan hartzea.
- Gernu-kantitatea handitzea, metatutako likidoa gutxitu edo desagertu dadin.

EZ HARTU antiinflamatoriorik, ezta medikamentu eferbeszenterik ere; azken horiek gatz asko baitute.

Albo-ondorioak eragin ditzakete, hala nola **ZORABIOA, EZTULA, AHULEZIA...** sintoma hauetakoren bat nabaritzen baduzu, kontsultatu zure erreferentziako osasun-profesionalarekin.

➔ ZER EGIN BIHOTZ-GUTXIEGITASUNAREN SINTOMEN AURREAN?



6

HAU BADAUKAZU

- Arnasa hartzeko zailtasuna edo urdina jartzen hasten bazara.
- Aldaketak larruazalaren kolorean: zurbiltasuna, tonu urdinxka.
- Arrosa koloreko flemak edo listua.
- Bularrean min handia edo estutasuna.
- Palpitazioak edo takikardia zorabioak edo izerdia eragiten dizutenak.
- Nahasmena.
- Konortea galtzea.



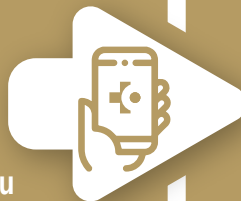
JARRI HARREMANETAN EMERGENTZIEKIN

DEITU:

- ➔ Araba: **945 24 44 44**
- ➔ Bizkaia: **94 410 00 00**
- ➔ Gipuzkoa: **943 46 11 11**
- ➔ edo **112**ra beste autonomia-erkidego batzuetatik

HAU SENTITZEN BADUZU

- Orkatilak handituago dituzu.
- Pisua irabazi duzu, 1 kg egun batean edo 2-3 kg 2 edo 3 egunetan.
- Buruko gehiago behar dituzu lo egiteko.
- Okerrago arnasten duzu jardueraren bat egitean.
- Ohi baino eztul gehiago.
- Arnasteko zailtasunak dituzu geldia egotean, edo etengabe egiten duzu eztul.
- Atsedean hartzen egotean txistuak edo soinuak nabaritzen dituzu bularraldean.
- Gaez esnatzen zara, ezin duzulako arnasik hartu.
- Zorabioak, nekea edo ahulezia.
- Sukarra edo infekzioak.



ESKATU BALORAZIO BAT

- Baliteke tratamendua doitu behar izatea. Jarri harremanetan:
 - ➔ Ohiko ordutegian: osasun-zentroko zure erreferentziako profesionalarekin.
 - ➔ Ordutegitik kanpo: Osasun Aholkuarekin (tel.: 900 20 30 50) edo joan zaitez zure EAGra (Etengabeko Arretako Gunera).

ZURE SINTOMAK ONDO KONTROLATUTA BADAUDE



- Jarraitu medikazioa hartzen preskribatutako moduan.
- Kontrolatu zure pisua egunero.
- Jarraitu gatz gutxiko dietarekin.
- Joan jarraipen-konsultetara.
- Parte hartu zure komunitateko jardueretan edo laguntza-taldeetan.
- Argitu zure zalantzak zure osasun-zentroarekin edo Osasun Aholkuarekin harremanetan jarrita.