



bihotz- gutxiegitasuna

DONOSTIA UNIBERTSITATE OSPITALEA



Gorputzaren beharrak asetzeko bihotzak behar adina odol punpatu ezin duenean gertatzen da, eta arnasteko zailtasuna eta likidoak pilatzea eragiten ditu.

Gaixotasun oso garrantzitsua da, larria ez ezik, baita oso ohikoa delako ere. Gaur egun ospitaleratzeen eta heriotzen arrazoi nagusietako bat da; estatuan gaixotasun kardio-baskularren artean heriotza eragiten duen hirugarren arrazoa da, eta, batez ere, adineko jendeari eta emakumeei erasaten die.

Eragileak

- Tentsio arteriala altua kontrolatu gabe edukitzea.
- Bihotzekoak (infartuak).
- Alkohol gehiegi edatea.
- Bihotzaren muskulua kaltetzen duten infekzio biriko batzuk.

Gomendioak

- GATZAK tentsio arteriala igotzen du eta likido-erretentzioa eragiten du. Honako aholku hauei kontu hartzea gomendatzen da:
 - Kendu gatzontzia mahai gainetik.
 - Gatzik gabe kuzinatu.
 - Janariari zaporea emateko gatzaren ordeaz erabili beste ongailu batzuk, adibidez, baratxuria, perrexila, ozpina, limoia eta belar aromatikoak: erromero edota ezkaia, etab.
 - Ez erabili Avecrem edo Starluxik, ez eta gatz asko duten beste janari prestatuak: sobreko zopak eta begetalak, patata frijituak eta aurrez kuzinatutako pizzak, ontziratutako janariak, izoztuak, eta gatz asko duten janari azkarrak.
- Ez edan 1.5 edo 2 litro ur baino gehiago egunean.
- Kontrolatu pisua astean behin edo bitan.
- Saihestu alkohola.
- Tentsio arteriala ondo kontrolatu.
- Ariketa fisikoa egin: paseatu, bizikletan ibili, etab.
- Kontu egin antiinflamatorioei mina duzunean (artikulazioetakoak, etab.), bihotz-gutxiegitasuna okerragotu dezakete eta.
- Gripearren aurkako txertoa hartu.

Alerta sintoma eta zeinuak

- Disnea edo arnasestua (arnasa hartzeko zailtasuna) agertzea edo aurretik zegoen disnea okerragotzea.
- Egunean kilo bat irabaztea edo 2-3 kilo astean.
- Hankak puztea (edema) agertzea denbora gutxian, edo lehendik hankak hazita bazeuden, gehiago handitzea.
- Gauean eztulka aritzea edo ohean etzanda zaudela esertzeko beharra sentitzea.
- Bularreko mina.
- Medikazioek eragindako efektu sekundarioak, bereziki altxatzerakoan edo etzanda egotetik esertzeko posturara aldatzean zorabioa sentitzea.
- Pisua ez galtzea, nahiz eta pastilla diuretiko gehiago hartu (diuretikoak pixa kantitate gehiago kanporatzeko medikazioak dira).
- Pixa-kantitate gutxiago egitea.
- Gaez mikzio gehiago egitea.

