

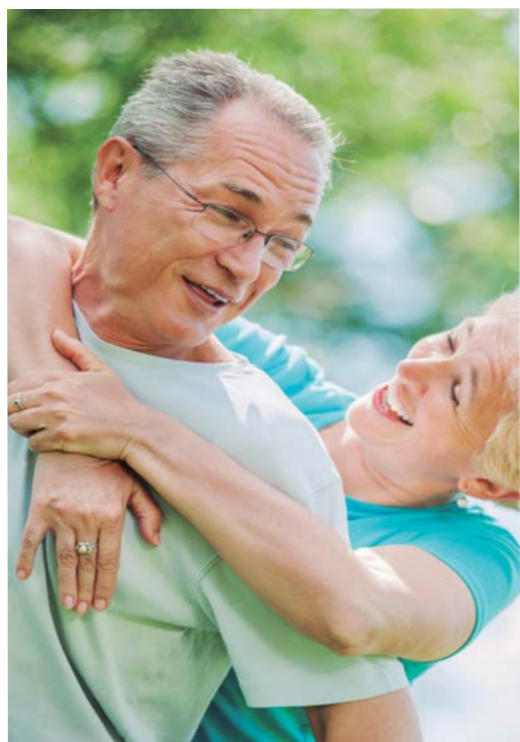
BIZI ETA GAIXOTASUNA KUDEATU

Egoera berria izan, edo bihotzari eta zaintzeko moduei buruzko gauza asko jakin, diagnostikoaren ondotik zailtasun berriei egin beharko dizkiegu aurre, eta sortuko zaizkigun sentimenduak kudeatu beharko ditugu: beldurra, estutasuna, ezustea, kezka, goibeltasuna, haserrea...

Erreakzionatzeko eran hainbat faktorek eragiten dute: norberaren izaerak, bizimoduak, inguruneak, eta abarrek. Batzuetan, ez duzu deus ere jakin nahiko edo sobera kezkatuko zara; beste batzuetan, tratamenduaren ardura osoa profesionalen eta familiaren esku utzi nahiko duzu; eta, zenbaitetan, hobera egiteak, borrokatzeko nahiak edo familiartekoen babesak, eta abarrek indarra emanen dizute.

Kosta egiten da zaintzea eta egin beharreko moldaketak onartzea. Ona da inplikatzeko, norberak eman dezakeen hoberena ateratzea eta eguneroko bizimodua gaixotasunaren arabera esfortzu fisikora egokitzea, bai eta jarduera atseginak egitea, zalantzak argitzea eta estresa kontrolatzea ere.

Oro har, sintomak kontrolpean direnean, sexu-harremanak izan daitezke berriro, lasaitasunez, tenperatura goxoarekin, eta ez bazkalostean edo alkohola edan ondotik...



Bidaiak edo oporrak lasaitzeko eta gozatzeko lagungarri izan daitezke. Urrun joanez gero, hobe trenez edo hegazkinez; autoz baldin bada, tarteka atsedean hartu eta ura edan.

Mediku-erizainek, maite duzun jendeak eta beste pazienteek laguntzen ahal dizute hobeki sentitzen eta eritasuna kontrolatzen: zaintzeko plan bat presatzen, zailtasunez ohartzen eta egin beharreko aldaketak ikusarazten. Bakoitzak erabakitzen du zer egin, baina maitasuna beharrezkoa da, eta besteen-gandik ez apartatzea.

Lege Gordailua: NA - 957 / 2014

NOIZ EGIN KONTSULTA

Garrantzitsua da zeure burua zaintzea, bakarrik zein lagunduta, eta desorekarik ote dagoen aztertzea.

OSASUN-ETXEAN KONTSULTATU, HONELAKORIK SUMATZEN BADUZU:

- Pisua azkar irabazten baduzu. 1,5 edo 2 kg baino gehiago, bizpahiru egunean.
- Hanka eta orkatilen hantura handitzen bada.
- Abdomena hanpatzen bazaizu. Gertikoa lotu ezin badezakezu.
- Gero eta nekatuago bazaude edo nekatuta sentitzen bazara beti.
- Gero eta zailago bazaizu jarduerak egitea.
- Okerrera egiten badu arnasteko zailtasunak, disneak.
- Behin eta berriro esnatzen bazara, arnasa faltagatik, eta burukoaren kopurua handitu behar baduzu lo egiteko.
- Eztulak okerrera egiten badu. Eztula errepikakorra eta iraunkorra bada.
- Jateko gogorik ez baduzu.
- Bularreko minez hasten bazara edo min handiagoa sentitzen baduzu.

Deitu 112 telefonora, honako hauek nabaritzen badituzu:

Nitroglicerinarekin joaten ez den mina baduzu toraxean. Disnea handia eta iraunkorra bada. Alditxarra edo zorabioa nabari baduzu.

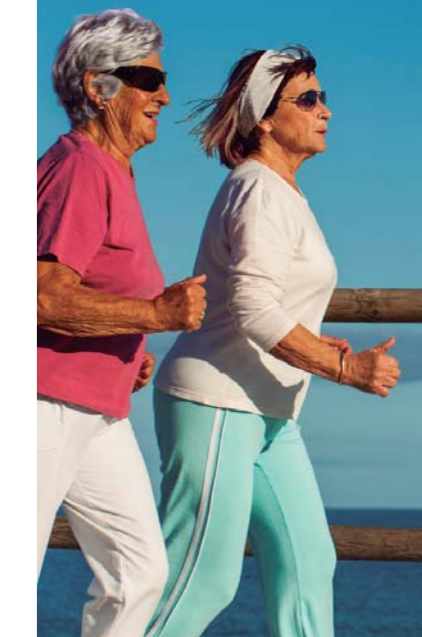
Ale gehiago eta argibiderik nahi izanez gero:

Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua.

Osasuna Sustatzeko Atala.

Tel.: 848423450

www.isp.navarra.es



BIHOTZ- GUTXIEGITASUNA

INFORMAZIOA



BIHOTZ-GUTXIEGITASUNA



Bihotz-gutxiegitasuna dagoenean, bihotzak ez du behar bezala ponpatzen eta behar baino odol gutxiago bidaltzen du gainerako gorputzatala-tara:

- Muskuluetara: ahulezia, nekea, ibiltzeko edo eskailerak igotzeko zailtasuna eragiten ditu.
- Garunera: zorabioak sortzen ditu.

Gerta daiteke, bihotza:

- Azkarrago uzurtzea, odol gehiago ponpatzeko.
- Ez betetzea ongi. Bihotzera itzultzen den odola gelditzea, sartzeko zain, eta likidoa pilatzea.
- Biriketan: disnea azaltzea (arnasteko zailtasuna), bai eta ortopnea ere (arnasteko zailtasuna, etzatean). Badaiteke behar baino buruko gehiago behar izatea lo egiteko.
- Hanketan eta orkatiletan edo, zenbaitetan, izterretan edo abdomenean: edemak edo hanturak sortzen ditu.
- Digestio-aparatuan: jateko gogoak kentzen du.

Hori gertatzen bada, pisua handitzen da.

Gero eta zailago egiten da eguneroko bizimoduari eustea. Ezin dira egin lehen egiten ziren jarduera guztiak.

Arrazoi ohikoenak arteria-hipertentsioa eta kardiopatia iskemikoa dira; dena dela, honako gaixotasun hauen bilakaeran ere azal daiteke: bihotzeko beste batzuk (bihotz-muskuluaren asaldurak, balbulen akatsak, sortzetikoak...), arnas-aparatuarekin lotutakoak, diabetea, eta abar.

Gaixotasun kroniko larria da; batzuetan egonkortzen da, beste batzuetan, okerrera egiten du, eta adin guztietako pertsonei eragiten ahal die.

Luzaroago eta hobeki bizitzeko aukera dago, baldin eta nork bere burua zaintzeko plan bat egiten badu, berriz gaixotzea edo okerrera egitea zerk eragin dezakeen jakiten badu, edo sintomak ezagutu eta kontrolatzen baditu.

GAIXOTASUNAREN TRATAMENDUA. BIHOTZERAKO BIZIMODU OSASUNGARRIA

Ez dago sendatzeko tratamendurik, baina bada gaixotasuna kontrolatzea eta okerrera egitea prebenitzea, NORK BERE BURUA HONELA ZAINDUZ GERO:

Elikadura osasungarria:

- Fruta eta barazki ugari eta koipe gutxi.
- Gatz gutxi:
 - Ez jarri gatz janariari.
 - Gatz gutxi duten elikagaiak jan: fruta eta barazki freskoak, lekaleak, arroza...
 - Murriztu gatz asko duten elikagaiak: hestebeteak eta kontserbak, avecrem motako pastillak, saltsak, elikagai aurrekozintuak edo izoztuak, olibak, patata frijituak...
 - Erabili belarrak edo limoia, janaria gozatzeko.



Ariketa fisikoa, norberaren egoeraren araberakoa:

Pixkanaka hasi, 5 - 10 minutuko ibilaldiak eginez, egunean behin edo bitan, egunero edo ia egunero 30 minutu ibiltzera ailegatu arte.



Gelditu, nekea, bularreko mina edo zorabioa sumatuz gero. Ez ibili, bero, hezetasun edo hotz handia bada, ez eta bazkalostean edo ezongi zarenean ere. Egin, halaber, luzamenduak, oreka-arietak... Ariketa egin ondoren atseden hartzeak bihotzari suspertzen laguntzen dio.

Obesitate kasuan:

Galdu pisua (pisuaren % 5 - 10, sei hilabetean).



Alkohola eta tabakoa: ez erre eta ibili kerik gabeko tokietan. Alkohola, ardoa eta garagardoa bakarrik, egunero basotxo bat edo bi. Agian tantarik ere ez.

Estresa kontrolatu: estresa sortzen duten arazoak identifikatu eta kontrolatu: tentsio fisikoa arindu, bizitzaren gorabehera aurre egin, gauza positiboak erreparatu, egun bakoitzaz gozatu, eta familiaren eta lagunaren babesa bilatu.

Infekzioak prebenitu: sukarraren eta infekzioen eraginez gaixotasunak okerrera egin dezake. Tenperatura-aldaketa handiak saihestu, eta gripearen eta pneumokokoaren aurkako txertoak jarri.

Botikak: botika asko gaixotasuna kontrolatzeko lagungarriak dira. Horiek zein diren jakin eta adierazitako dosi eta orduan hartu behar dira, eta ez dira utzi behar osasun-profesionalak aginduta ez bada. Zenbait antiinflamatorioak edo kortikoidek okerrera egitea eragin dezakete.

Kontrol batzuk egin:

- Pisua zaindu. Biluzik edo jantzi berberekin pisatu, jaikitzean, txiza egin ondoren, baina ezer jan edo edan baino lehen.
- Ikusi edemarik ote duzun hanka edo orkatiletan, edo abdomena handitu ote zaizun.
- Neke-sentsazioari erreparatu, bai eta zenbat ibil zaitezkeen ere, nekatu gabe.
- Ikusi disnearik ote duzun, arnasteko zailtasunik egunez edo gauez.