

# GAIXOTASUNAREKIN BIZI, GAIXOTASUNA MENDEAN EDUKI

Beharbada odol-hodietako gaixotasun bat diagnostikatzen dizuten lehenbiziko aldia da. Edo, beharbada, asko dakizue horretaz familian.

Diagnostikoa eman dizutenean, baliteke beldurra, izua, kezka, tristezia edo amorrua sentitzea, baita zalantza asko ere. Zenbaitetan, batzuek ez dute deus jakin nahi. Beste batzuk, aldiz, behar baino gehiago kezkatzen dira. Eragina du, beraz, gure izaerak, gure bizimoduak, inguruneak.

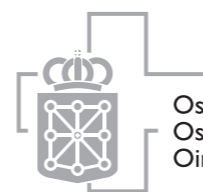
Gero, pixkana, gaixotasuna onartuz joaten gara. Denbora daukagu zer den jakiteko, eta harekin bizitzen ikasteko. Ez da erraza nork bere burua zaintzea eta gogo onez onartzea zenbait gauza aldatu behar direla, eta ez bolada baterako baizik eta betiko. Baina oso lagungarria da nork bere baliabide eta gaitasunez jabetu eta haietaz baliatzea.

Tratamendua ez da "medikuaren kontua". Zurea ere bada. Azter ezazu nolako jarrera duzun aholkuen aurrean (tabakoa, elikadura, ariketa fisikoa...), eta zerk egiten dizun kalte eta zerk on.

Beharrezkoa da, bestetik, zeure buruari zenbait aldaketa proposatzea, betiere unean uneko egoerari ongi egokituak. Dena dela, aldatzeko, nahia behar da, zer aldatu erabaki, horretarako prestatu, horri ekin eta eutsi. Bakoitza bere bidean; zerk egiten dion on, hura aukeratuz.



**ODOL-HODIETAKO  
GAIXOTASUNAK**  
INFORMAZIOA



Osasunbidea-Nafarroako Osasun Zerbitzua  
Osasun Publikoaren Institutua  
Oinarrizko Osasun Laguntzako Zuzendaritza

Ale gehiago eta argibiderik nahi izanez gero:  
Osasun Publikoaren Institutua. Osasuna Sustatzeko Atala. Tel.: 848423450  
[www.cfnavarra.es/isp/promocion](http://www.cfnavarra.es/isp/promocion)



 **Nafarroako  
Gobernua**

## ODOL-HODIETAKO GAIXOTASUNAK

Arteriak odola gorputz guztian zehar banatzen duten hodiak dira, eta, beraz, oxigenoa eta behar ditugun substantziak garraiatzen dituztenak.

Odol-hodietako gaixotasunetan haietako batzuk estutu edo itxi egiten dira, edo, batzuetan, hautsi. Zenbait faktoreren arabera -obstrukzioa non gertatzen den, zenbat denboraz, edo erabatekoa den ala ez, lesioaren gradua-, mota hauek bereizten dira:

- **BULARREKO ANGINA ETA MIOKARDIOKO INFARTUA**, bihotzeko arteriaren bat ixten bada.

- **GARUN-HODIETAKO GAIXOTASUNA** (IKTUSA, GARUNEKO ISTRIPU EDO ATAKEA), garuneko arteriaren bat ixten bada (batzuetan, hautsi egiten da, eta odol-jarioa sortzen).

- **KLAUDIKAZIO ALDIZKAKOA**, zango edo besoetako arteriak ixten badira.

Garbi dago zenbait faktorek gaixotasuna eragiten dutela: tabakismoa, ariketa fisikorik ez egitea, elikadura desegokia, estres kronikoa, hipertentsioa, kolesterola altu izatea eta diabetesa. Faktore horietan badaukagu zer eginik. Adinak eta familiaren herentziak ere badute eragina, baina horiek ezin dira saihestu.

Gaur eguneko gizartearen bizimodu modernoa ere kaltegarria da, nahiz eta zenbaitetan erakargarria izan: laster eta presaka bizi beharra, bizimodu sedentarioa, egoerei aurre egiteko modua.

Odol-hodietako gaixotasunen bat izan eta gero, oso maiz izaten dugu beste bat, edo konplikazioak, behar bezala tratatzen ez badugu. Norik bere gaixotasunaren prebentzioan lan egitea da kontrol hobereana.

## GAIXOTASUNAREN TRATAMENDUA

Gaixotasuna ez berritzeko, konplikazioak murrizteko eta ahalik beranduena agertzeko, eta bizimodu luze eta osasuntsua izateko, hona hemen gomendio batzuk:



### TABAKOA UTZI, BETIKO

Tabakorik ez erre eta kerik gabeko tokietan ibili. Erretzailea bazara, tabakoa uztea da erabaki mesedegarrietako bat.

### ELIKADURA OSASUNTSUA

Gantz gutxi jan, eta arrain gehiago. Jan entsalada eta barazkiak egunero, eta fruta gutxienez astean bitan. Gantz gutxi jarri janariari, eta erabili oliba-olioa. Prestatu gauzak labean, lurrunetan edo irakinik. 5 otordu egin egunean.



### ARIKETA FISIKOA EGIN

Gutxienez 30-45 minutuko paseoa egin, bizkor, ia-ia egunero, astakeriarik egin gabe. Hasiera eta bukaera mantsoxeago egin.



### PISU OSASUNGARRIA EDUKI

Gorputzari ematen diogunaren eta lanean, eguneroko zereginetan eta ariketa fisikoan gastatzen duenaren arteko orekari eutsi.



### ESTRESA MENDERATU

Estresaren zergatia zein den jakin behar duzu, baita nola menperatu ere.

Tentsio fisikoa kendu behar duzu erlaxazioaren, arnasketen, masajeen eta ariketa fisikoaren bitartez.

Errealismoz aurre egin bizitzaren gorabeherei, baina baikortasunez aldi berean.

Egunero gozatu.

Bilatu sostengua familian eta lagunartean.



### MEDIKAZIO EGOKIA HARTU

Esandako moduan hartu sendagaiak, dosi egokia, eta ez utzi hobeki sentitu bezain laster.



### KONTROL BATZUK EGIN

Muga egokien artean eduki:

- Tentsio arteriala: 140-90etik behera (diabetikoa bazara, 130-80tik behera).
- Pisua: GMI: 20tik 25era bitartean (Gorputz Masaren Indizea; pisua zati altuera ber bi).
- Gerriaren perimetroa: 102tik behera gizonetan, eta 88tik behera emakumeetan.
- Kolesterola: LDL 100dik behera, eta HDL 50etik gora.
- Diabetesean, gluzemiaren kontrola eta hanken zainketa.

Gaixotasuna egonkortua dagoenean, zerorrek egin ditzakezu kontrolak: hartu tentsioa etxean, edo pisatu, proba edo analisi batzuk eskatu...

Kasu askotan, zeure burua zaintze hutsarekin, lehenago baino askoz ere hobeki egonen eta sentituko zara.

