



Biriketako Gaixotaun Obstruktibo Kronikoa



Nafarroako
Gobernua

Zuzendaritza eta koordinazioa: Populazioan Esku hartzeko eta Osasuna Sustatzeko Atala, Osasun Publikoaren Institutua (OPI).

Prestatzailea: Margarita Echauri Ozcoidi eta M^a José Pérez Jarauta (Osasuna Sustatzeko Atala, OPI).

Laguntzaileak:

María Aguirre (Altsasuko O.E.)
Eugenia Ancizu (Txantreako O.E.)
Maribel Aranguren (Nafarroako Ospitaleko Neumologia Atala)
M^a Victoria Arbizu (Sanduzelaiko O.E.)
Dolores Artajo (Tuterako O.E.)
Maite Ayarra (Uharteko O.E.)
M^a Jesus Azagra (Tabakoaren Kontrako Foru Plana)
Jose Domingo Cabrera (Tabakoaren Kontrako Foru Plana)
Araceli Colomo (Txantreako O.E.)
Javier Dominguez (Nafarroako Ospitaleko Neumologia Atala)
Carmen Fuertes (Txantreako O.E.)
Lourdes Galdeano (Antzin-Ameskoetako O.E.)
Alain Giacchi (Tafallako O.E.)
Sagrario Goñi (Txantreako O.E.)
Javier Hueto (Bideko Ama Birjina Ospitaleko Neumologia Atala)
Inmaculada Iragui (Iturramako O.E.)
Anu Larumbe (Zizurko O.E.)
Arantxa Legarra (Barañaingo O.E.)
Socorro Lizarraga (Uharteko O.E.)
Camino Madoz (Nafarroako Ospitaleko Zuzendaritza)
Pilar Montero (Zaraitzuko O.E.)
Julio Morán (Familia eta Komunitateko Medikuntzako Elkarte Espainiarra-SEMFYC-)
Marian Nuin (Oinarrizko Osasun Laguntzako Zuzendaritza)
Txaro Otxandorena (Altsasuko O.E.)
Mariasun Salcedo (Osasuna Sustatzeko Atala, OPI)
Paco Teruel (Neumologoa eta Familia eta Komunitateko Medikuntzako egoiliarra)
Ignacio Yurss (Oinarrizko Osasun Laguntzako Zuzendaritza)
Felix Zabalza (Sanduzelaiko O.E.)

Lan administratiboa: Mar Lainez.

Ilustrazioa eta diseinu grafikoa: Ana Goikoetxea

Moldiztegia: Abegi

Finantziarioa: Osasun Publikoaren Institutua

Lege Gordailua: 3.365 /2001

© NAFARROAKO GOBERNUA

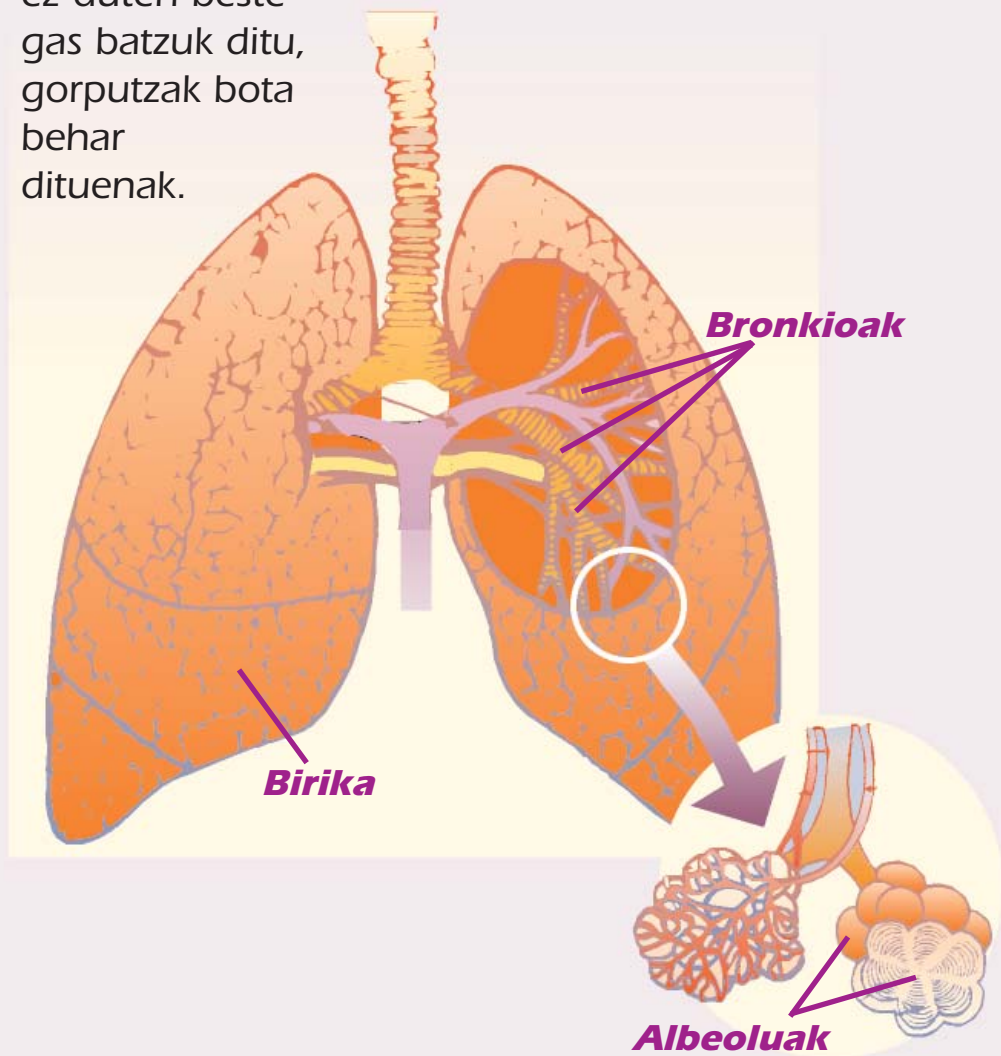
aurkibidea

■ Zer da Gaixotasuna ("BGOK").....	2-3 orr.
■ Gaixotasunaren sintomak eta bilakaera.....	4-5 orr.
■ Gaixotasunarekin bizitzea.....	6-7 orr.
■ Gaixotasuna kontrolatzea.....	8-9 orr.
■ Erretzeari utzi.....	10 orr.
■ Gai narritagarriak saihestu eta infekzioei aurrea hartu.....	11 orr.
■ Ariketa fisikoa eta arnas ariketak.....	12-15 orr.
■ Botikak.....	16-17 orr.
■ Inhalagailuak erabili.....	18-23 orr.
■ Erlaxatu eta estresa kontrolatu.....	24-25 orr.
■ Beste zainketa orokor batzuk.....	26-27 orr.
■ Arazoei aurrea hartzea.....	28-29 orr.
■ Zaintzea.....	30-31 orr.

Zer da gaixotasuna?

Arnastean airea sartu eta atera egiten da biriken bidez. Aireak sudurretik edo ahotik sartzen da hainbat tamainatako hodiedetan barna (bronkio izenekoak) biriken azken parteraino iristeko (albeoloetara).

Albeoloetan egiten da gas trukea. Barrenera sartzen den aireak oxigenoa du, bizitzeko behar dugun gasa. Kanpora doan aireak balio ez duten beste gas batzuk ditu, gorputzak bota behar dituenak.



Gaixotasun hau dela medio, aireak zail du biriketan sartzea, baita ateratzea ere, eta gorputzak oxigeno gutxiago du.

(BGOK) Biriketako Gaixotasun Obstruktibo Kronikoaren ondorioz, bronkioak buxatuta egoten dira eta gero eta estuago egiten dira; beraz, gero eta zailago du aireak sartu eta ateratzea. Aire horren parte bat albeoloetan gelditzen baita, haiek handitu eta hondatzen dira. Biriken funtzio-namendua murriztu egiten da. Hortik aurrera, gorputzak oxigeno gutxiagoz bizi beharko du.

Hona gaixotasun honen eragile nagusiak:

- Zigarroak edo puruak erretzea, arrazoi hedatuen eta garrantzitsuena.
- Industria gunetako edo laneko aire kutsatua arnatea (ikatz, silizio, asbesto edo kotoi hautsa, eta metal emisioak edo lurrun kimikoak, haztegiak, pentsuak, errotetako hautsa.), eta abar. Arnasbideetako infekzio ugariak.

Beste arnas gaixotasun kroniko asko daude, baina hau dugu hedatuenetako bat. Gaixotasun bakoitzak bere ezaugarriak ditu eta bere zainketa behar du.

Liburuxka honetan argibideak dituzu Biriketako Gaixotasun Obstruktibo Kronikoari buruz eta zure burua nola zaindu behar duzun jakiteko, hobeki izan zaitezten eta arazorik izan ez dezazun.

Hori, gehienetan, denbora askoan erretzeagatik gertatzen da edo aire kutsatua arnasteagatik.

(BGOK) Biriketako Gaixotasun Obstruktibo Kronikoaren ondorioz, aireak zail izaten du sartzea eta ateratzea. Batez ere, 40 urtetik gorako gizonezkoek pairatzen dute, bronkioak narritatuta badituzte eta biriken funtzionamendua hondatua.

Sintomak aldatu egiten dira pertsona batetik bestera, eta gero eta gehiago izaten dira:

- Disnea "arnasestua" edo "itomena": airearen falta sumatzen da eta arnasteko zailtasuna; hasieran, esfortzua eta ariketa egitean (aldapa edo eskailerak igotzean) eta gero beste ahaleginetan.
- Eztula. Gehienetan, goizetan eztul gehiago egiten da, gaueko mukia pilatzen delako. Areago, eguraldi hotz eta hezearekin.
- Karkaxak. Karkaxak izan daitezke; batzuetan, ateratzeko zailak.

Aire eskasia sentitzen da,
eta arnasteko zailtasuna;
eztula eta karkaxak
izaten dira.

Bronkioak eta birrikak nola dauden jakiteko eta Biriketako Gaixotasun Obstruktibo Kronikoa pairatzen dela esateko, frogak egiten dira; besteak beste, espirometria edo "putz egiteko froga". Ahalik eta aire gehiena hartu behar da eta ahalik eta azkarrena eta indar handienaz bota hodi batean.

Bilakaera.

Obstruktzioa gertatuz gero, bizi osoan irauten du. Gehienetan, gero eta handiagoa da. Bolada batzuetan hobera egiten du eta beste batzuetan txarrera.



Bizi osorako da;
batzuetan hobera egiten du,
besteetan txarrera.

Esan dugunez, BGOK gaixotasun kronikoa da, bizi osoan irauten duena, alegia. Nork bere burua zaindu dezake eta merezi du, gaixotasunarekin ahalik eta hobekiena bizitzeko eta okerrera egin ez dezan.

Gaixotasuna diagnostikatutakoan, hainbat erreakzio izan daitezke: kezka, tristura, hase-rra, etab. Batzuetan, ez duzu ezer jakin nahi izaten; aurreko neguan bezala dela pentsatzen da, eztula "beste katarro" bat baino ez da, "edozein erretzaileren eztula". Beste azalpen batzuk bilatzen dira...

Ez da erraza gaixotasunarekin bizitzea. Aire eskasia, eztula, nekea, eskailerak ezin igo, ezin azkar ibili, pisua eraman; hainbat sentipen sor daitezke: estuasuna, kezka, errebelamendua, beldurra, eta abar. Ez da aise onartzen gaixotasun kronikoa duzula, ezin duzula lehen egi-ten zenuena egin.

Tratamenduak ohiturak aldatzera behartzen du: kea eta gai narritagarriak galarazi, ariketa fisikoa eta arnas ariketak egin, inhalagailuak -espraiak- erabiltzen ikasi, aldaketak egin lanean edo astialdian . Eta garrantzitsuena, tabakoari uztea.

Gogorra da betiko dela sinestea,
gauza batzuk ezin direla
egin onartzea eta
tratamendua ezin dela utzi.

Egoera honetan, nork bere burua maitatu eta zaindu behar du. Ahalegina eskatzen du, muga berrien barrenean bizitzen ikasi behar da, dugun hoberena erabili, ez etsi, luzarorako onurez ohartu, baina merezi du, hobeki bizitzen eta arazoiei aurrea hartzen laguntzen baitu.

Modu egoki asko daude norberaren burua zaintzeko. On egiten digutenak aukeratu eta probatzea da kontua: laguntza eskatu erretzeari uzteko, egoera berean direnekin hitz egin; agian, aldaketa batzuk egin etxean edo lanean...



Garrantzitsua da erretzeari uztea, nork bere burua maitatu eta zaintzea. Hori da nork bere alde egin dezakeena.

Bronkioak hondatutakoan, erabat osatzea ezinezkoa bada ere, haien funtzionamedua hobetu daiteke edo gaixotasunaren bilakera atzeratu.

Biriketako Gaixotasun Obstruktibo Kronikoa tratatuz, bronkioak ahalik eta zabalena mantentzen dira eta eguneroko bizimodua egiten ahal da hainbesteko itoaldi eta nekerik gabe.

Horrela, laster, jendea hobeki sentitzen da, energia gehiagorekin. Luzarora, arazo-en arriskua gutxitzen da. Bizi kalitate hobea ere izaten da.

Hona Biriketako Gaixotasun Obstruktibo Kronikoa **tratatzeko** funtsezko oinarriak, atalez atal ikusiko ditugunak:

Erretzeari utzi

Gai narritagariak saihestu eta infekzioei aurrea hartu

Giro kutsatuak saihestu
Infekzioei aurrea hartu

Tratamenduaren bidez biriken funtzionamendua hobetzen da; ondorioz, bizimodua ere, eta arazoei aurrea hartu edo atzeratzen dira.

Ariketa fisikoa eta arnas ariketak

Ariketa fisiko erregularra
Arnasteko teknikak eta bronkioak drainatzea

Botikak

Bronkodilatatzaileak
Beste batzuk: Antiinflamatorioak, mukolitikoak,
antibiotikoak, oxigenoa.

Inhalagailuak erabili

Erlaxatu eta estresa kontrolatu

Beste zainketa batzuk, egunero

Askotariko elikagaiak modu
orekatuan, beste
botika batzuk,
bizimoduko
jarduerak
egokitzeko
teknikak.



Kontua erretzeari uztea da
(erretzen bada), gai narritagarriak
saihestea eta botikak, ariketak eta
erlaxazioa konbinatzea.

Erretzeari utzi

Erretzen denean, erretzeari uztea da modurik hoberena bronkioen buxadurak aurrera egin ez dezan.

Erretzeari uzteko laguntza bilatzen ahal da. Osasun Etxean badaude zerbitzuak erretzeari uzten laguntzeko.

Erretzeari utzi egiten ahal zaio

- Erretzen duzu?
Zure kasuan, erretzeari uztea onuragarria izan daiteke. Inoiz hartu ahal duzu kontuan?
- Erretzeari uztea erabakiz gero, honako hauek baloratu:
 1. Nikotinarekiko duzun menpekotasuna; komenigarri izan daiteke nikotinadun partxeak erabiltzea, txikleak edo beste botika batzuk. Zure osasun etxean kontsultatu.
 2. Laguntza behar duzun edo bakarrik saiaturko zaren. Zure osasun etxean kontsultatu.
- Betiere, honela jokatu:
Zure egoeraz gogoeta egin eta egun bat hautatu.
Erretzeari uzteko prestatu.
Plan bat egin erretzetik gelditu eta uzteko.
Erre gabe iraun, itzulerak kontrolatuz.

Erretzen bada, erretzeari uztea da neurri egokiena hobetzeko edo okerrera ez egiteko.

Gai narritagarriak saihestu eta infekzioei aurrea hartu

Gaixotasunak aurrera, okerrera alegia, egin ez dezan, aire garbia arnasten saiatu behar da eta ez gai narritagarriak.

Lanean, agian prebentzio neurriak behar dira hartu, babes-maskarak esate baterako.. Edo lanpostuz aldatu beharko duzu.

Gure aurrean ez erretzeko eskatu beharko da, saiatu ez arnasten hautsa, ibilgailuetako gasak, pintura, aerosolak, ez erabili garbiketako zenbait produktu eta intsektizidak, kontuz ibili atmosfera kutsatua dagoen egunetan, eta abar.

Airea hobea da sudurretik hartzen badugu eta ez ahotik; orobat, neguan etxea hezetu eta aireberritzen badugu (berogailuek airea lehortzen dute-eta).

Gainera, arnasbideetako infekzioei aurrea hartzeko, osasun etxera hurbildu aho, sudur edo eztarriko arazoak edo katarroak daudenean, karkaxak areagotu edo kolorez aldatzen badira. infekzio baten hasiera adieraz baitezakete. Hobe da urtero gripearen kontrako txertoa hartzea. Ona da bapateko tenperatura aldaketak saihestea.

Garrantzitsua da aire kutsatua ez arnastea eta infekzioei aurrea hartzea.

Ariketa fisikoa eta arnas ariketak

Onak dira gaitasun fisikoa eta biriken ahalmena handitzeko, botiken bidez soilik ez baita nahikoa aurreratzen.

Eguneroko ariketa fisiko erregularra

Gaixotasunak aukera ematen badu, ona da egunero 30 minutuz ariketa egitea (oinez ibili, igeri egin), poliki hasi, sobera nekatzera iritsi gabe. Gehiago egiten ahal da, adinaren eta egoeraren arabera, 10-20 minutuko saio bat baino gehiago... Ez da ona hotz edo hezetasun handia dagoenean.

Arnasteko teknikak eta bronkioak drainatzea

Aireari biriketan sartzen laguntzen diote eta, batez ere, ateratzen, karkaxak ere bai, eta arnas muskuluak hobeki erabiltzen ikasten. Osasun etxean adieraziko dizkizute ariketa egokienak eta nola egin.

Ona da egunero ariketa fisiko suabe edo neurritsua egitea eta arnasteko teknikak praktikatzea.

1**Ezpainak estututa arnastea:**

Airea sudurretik hartu eta pixkanaka bota ahotik, ezpainak estututa, txistu eginen bazenu bezala, baina masailak puztu gabe.



Osasun etxean zure egoerarako ariketa eta teknika egokienak ikas ditzakezu.

2

Arnasketa abdominala:

Eskuak sabel gainean, airea sudurretik hartu, eskuak igotzen direla sumatuz. Airea poliki bota ezpain artetik txistu eginen bazenu bezala, sabelaldeko muskuluak gero eta gehiago eta indarrez uzkurtuz. Eskuek behera egiten dutela sumatzen da.



Ezpainak estututa arnastea eta arnasketa abdominala, sabela puztuz, onak dira airea sartu eta ateratzen laguntzeko.

3**Eztul kontrolatua:**

Hartu airea sudurretik, poliki eta sakon, sabelaldea puztuz; ireki ahoa eta, airea botatzean eta sabelaldea uzurtzean, egin eztula bi aldiz.

**4****Jarrera bidezko drainatzea:**

Aurreko teknikak egin, baina karkaxa ateratzen laguntzen duten jarreretan. Hona jarrerak: eserita, pixka bat atzera eginda; eserita, pixka bat aurrera eginda; eskuinaldera etzanda, burua oinak baino beherago (burkoak oinen eta buruaren azpian) eta ezkerraldera etzanda, burua oinak baino beherago.



Eztul egiten eta karkaxak hobeki ateratzen ere ikasten ahal da.

Botikak

Gaixotasun kronikoa denez, ia beti beharko dira botikak, eta gehiago okerrera egiten duenean.

Ezinbestekoa da medikuak esaten duen moduan eta kantitatean hartzea botikak, jarraitzea, ez uztea oraintxe hobeki nagoelako, gero, okerrera egitean, berriz hartzeko.

Bronkodilatatzailer izenekoak dira gaixotasun honetarako botika egokiak, baina beste batzuk ere har daitezke:



Gehienetan, botikak behar izaten dira. Medikuak agindutakoa behar da hartu jarraian, eta hartzeari ez utzi.

Bronkodilatatzaileak

Erlaxatu eta bronkioak irekitzen dituzten botikak dira. Batzuetan, horrenbestera iritsi gabe, gehiago itxi ez daitezen galarazten dute. Hobekuntzarik sumatzen ez baduzu, osasun etxean galdetu, baina hartzeari utzi gabe.

Era askotakoak daude. Aerosol moduan inhalatzen ahal dira, edo pilulak hartu. Inhalazioak eragin hobea du, bronkioetara zuzenean sartzen delako; gainera, ondorio sekundario gutxiago ditu, odolean nahasten ez delako. Horregatik da aukeratuena.

Beste botika batzuk

Antiinflamatorioak: batzuetan, bronkietako hantura gutxitzen laguntzen dute. Kortikoideak erabiltzen dira.

Mukolitikoak: ura da mukolitiko ona eta nahikoa izaten da. Botikak zenbait pertsonarentzat edo zenbait egoeratan bakarrik dira onak.

Antibiotikoak: beharrezkoak izan daitezke arnasbideetako infekzio larriren bat nahiz beste infekzioen bat sendatzeko.

Oxigenoa: okerrera egitean izan daiteke beharrezko, edo gaixotasuna oso aurreratua dagoenean.

Botika hoberenak bronkodilatatzaileak dira: bronkioak irekitzen dituzte edo, gutxienez, gehiago itxi ez daitezen galarazten dute.

Inhalagailuak erabili

Aurreko atalean aipatu bezala, inhalazioa da baliabide egokiena.

Inhalatzeko sistema bat baino gehiago daude. Bakoitzak bere alde onak eta txarrak ditu. Osasun etxeko medikuarekin batera hartu beharreko erabakia da.

Orobat, sistema bakoitzak bere arauak ditu erabiltzeko. Garrantzitsua da ongi erabiltzea. Bestela, eragina txikiagoa da edo ez du eraginik.

Inhalagailu kartutxoduna erabiltzeko oharrak

Zutik edo eserita.

- 1** Kendu tapa inhalagailuari, zutik jarri (L forman) eta poliki astindu.
- 2** Atera aire guztia biriketatik.

3 Jarri aerosola ahotik 2 cm-ra, edo aho barrean, mihia behera eginda eta burua atzealdera zertxobait.

Hasi airea hartzen eta, 4-5 arte kontatu ondoren, sakatu aerosola (behin bakarrik) eta segi airea sakon hartzen. Kontuan izan airea hartzen hasi ondoren sakatu behar dela inhalagailua.

Kendu inhalagailua ahotik, eutsi arnasari (10 arte kontatu) eta bota airea poliki.

Dosis gehiago behar izatera, 30 arte kontatu hurrengoa hartu baino lehen. Jarri tapoia aerosolari. Ahoa garbitu, botika hondarrak kentzeko.

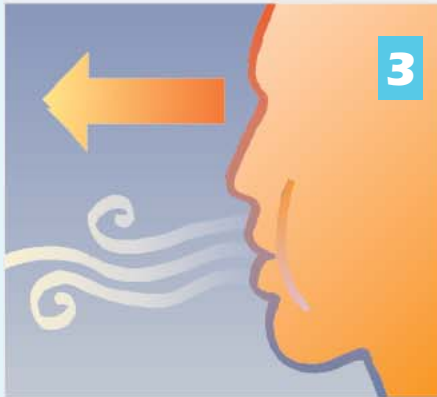
4 Ahoa garbitu, botika hondarrak kentzeko.



Kamarari erantsitako inhalagailua erabiltzeko oharrak

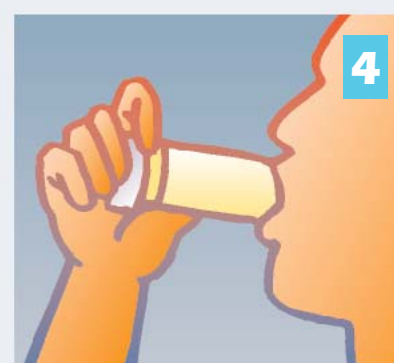
Zutik edo eserita.

- 1** Kendu tapa inhalagailuari, zutik jarri (L forman) eta poliki astindu.
- 2** Behar bezala muntatu kamarako piezak eta inhalagailua erantsi.
- 3** Atera biriketako aire guztia.
- 4** Egokitu ezpainak kamarako ahokoari, behin sakatu eta hartu airea, poliki eta sakon.
- 5** Kendu kamara ahotik, eutsi arnasari 10 segundoz eta bota airea poliki.
- 6** Botika beretik dosi bat baino gehiago behar izanez gero, 2-3 sakaldi egiten ahal dira inhalazio berean. Dosis gehiago behar bada, itxaron 30 segundo bederen.
- 7** Kendu inhalagailua kamaratik eta tapoia jarri. Aldika, garbitu kamara ur eta xaboiarekin.
- 8** Ahoa garbitu, botika hondarrak kentzeko.



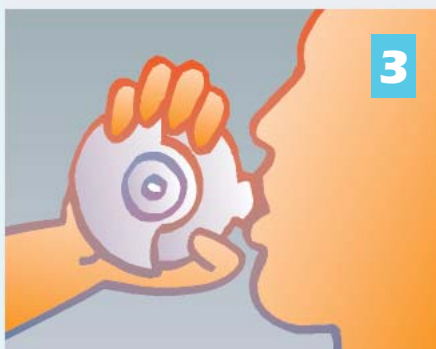
Hauts lehorreko inhalagailu turbuhalerduna erabiltzeko oharrak

- 1** Kendu tapa inhalagailuari, eta zutik eutsi.
- 2** Biratu oinarria (plataforma koloreduna) eskuinaldera lehen eta ezkeraldera gero (joan-etorriko mugimendua), klik hotsa aditu arte.
- 3** Atera airea biriketatik, inhalagailua ahotik urrun dela.
- 4** Egokitu ezpainak ahokoari eta hartu airea ahotik, sakon eta etenik gabe. Eutsi aireari biriketean (10 arte kontatu) eta, ondoren, bota airea poliki. Estali inhalagailua eta garbitu ahoa, botika hondarrak kentzeko. Leihotxoan marka gorri bat agertzen denean, 20 dosi gelditzen dira.



Hauts lehorreko inhalagailu Accuhalerduna erabiltzeko oharrak

- 1** Ireki inhalagailua kanpoko karkasa kenduz. Eragin palankari toperaino; horrela prest duzu inhalagailua, erabiltzeko.
- 2** Atera airea biriketatik, inhalagailua ahotik urrun duzula.
- 3** Egokitu ezpainak ahokoari eta hartu airea ahotik, sakon eta etenik gabe. Kendu inhalagailua ahotik eta eutsi aireari biriketan (10 arte kontatu) eta, ondoren, bota airea poliki.
- 4** Estali inhalagailua eta garbitu ahoa, botika hondarrak kentzeko. Kanpoaldean badu markatzaile bat, gelditzen diren dosien kopurua adierazten duena.



Erlaxatu eta estresa kontrolatu

Gaixotasunak jota bizitzean, eztulka hastean, aire eskasia, itomena edo arnasteko zailtasuna eta abar sentitzean, maiz, ondoeza, estresa edo estuasuna sortzen dira. Gainera, edozein arrazoi dela-eta, urduritasuna edo estresa dagoenean, sintomak okerragoak izaten ahal dira.

Hona zer egin egoera horietan:

- Arnasketa abdominalak (ikus 14. orr.) eta erlaxatu.

Erlaxazio teknika irakasteko eskatzen ahal zaio erizainari. Asko daude. Hona erlaxazio lasterra. 10 minutuko saioetan ikasten da. Gero, nahikoa dira minutu gutxiago. Muskulu talde guztiak tenkatu behar dira batera, 5 segundotan:

Ukabilak itxi.

Besoak bildu, ukabilekin besagainak ukitzen saiatuz.

Besagainak goratu.

Buru atzealdean estutu (besaulkiaren kontra, baldin bada) eta garondoa tenkatu.

Begiak itxi eta indarrez estutu.

Hortzak eta ezpainak estutu.

Hankak luzatu eta orpoak lurretik altxatu, urdailaldeko muskuluak tenkatzeko.

Airea hartu.

Erlaxatzen ikastea lagungarri izaten ahal da estresari eta ondoezari aurre egiteko.

Gero, besaulkian erortzen utzi, gorputz osoa ahalik eta gehiena erlaxatuz. Horrela egon, irudi erlaxatzaile batean kontzentratuz. (Osasun Etxean, estresari buruzko liburuxka eskatzen ahal da).

- Emozioak aitortu, onartu eta adierazi.

Beldurra, haserrea, alaitasuna, oinazea, sosegua, estuasuna eta depresioa gizakiaren emozio arruntak dira. Gaixotasun kroniko batekin bizitzean, haren krisiak gainditzeko, era guztietako emozioak sortzen dira.

Emozioak adieraztea modu ezin hobeia izan daiteke egoera horrek sortutako tentsioa arintzeko. Ona da sentimenduak lehen pertsonan adieraztea (niri gertatu zait... nire ustean... nik sentitzen dut.) besteak errespetatuz eta inori eraso gabe.

- Bizimoduan atsedenaldiak hartu, presak eta estuasunak saihestuz.
- Entretenu eta gustuko gauzak egin egunero.
- Jendearen laguntza bilatu: gure zailtasunak kontatu lagunei, profesionalei, gaixotasun bera duen beste bati.

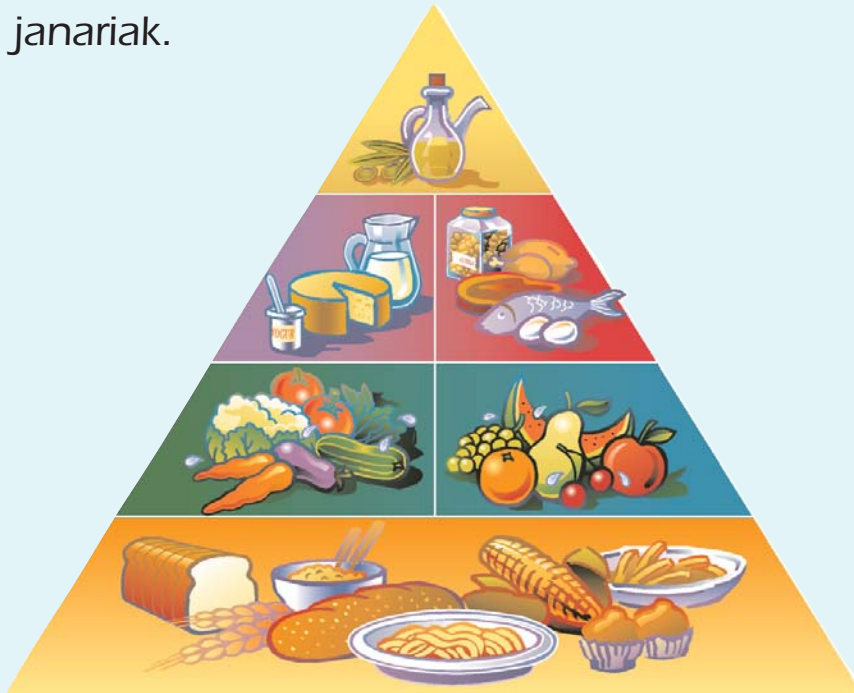


Emozioak adierazi, presarik gabe bizi, entretenitu eta jendearen laguntza izatea onak dira estresa kontrolatzeko.

Beste neurri orokor batzuk

Elikadura:

Guztion beharra da elikadura osasuntsua, askotarikoa eta orekatua: egunero konbinatu behar dira piramidean agertzen diren multzoetako janariak.



Frutaz eta berduraz ongi hornitutako dieta lagungarria da BGOK-ek jotako jendearentzat, infekzioei aurrea hartzeko. Ona da ur asko edatea edo alkoholik gabeko beste

Beharrezko da elikadura orekatua, askotarikoa, frutaz eta berduraz ongi hornitua, eta ur ugari.

likido batzuk (zortzi edalontzi gutxienez, egunean) mukiak edo karkaxak ateratzeko, non ez den kontrako agindurik medikuaren aldetik. Gainera, hobe da egunean 5 otordu bederen egitea; maiz baina gutxi aldiro. Azkenik, garrantzitsua da pisu egokia izatea.

Beste botika batzuk hartu: kontsultatu, ez tularen kontrako botikak, lasaigarriak edo lo egiteko botikak hartu baino lehen. Batzuk kontuz hartu behar dira.

Bizimoduko jarduerak egokitzeko teknikak: batzuek teknikak ikasi beharko dituzte zenbait jarduera errazteko, hala nola janzteko, eskailerak igotzeko. Agian, gauzak mantso egin beharko dira, atsedenaldiekin, etab.

Ahoko higiena: inhalagailuak erabiltzeagatik ahoa ongi garbitu behar da urarekin edo ur bikarbonatodunarekin; orobat, osasun etxera etorri azkurea eta orban gorriak edo txuriak agertuz gero.

Termalismoa: osasun etxeetan 65 urtetik gorako jendearentzat termalismo programei buruzko informazioa eskeintzen da.

Inhalagailuak erabiliz gero,
ahoaren higiena zaindu behar
da eta uraz ongi
garbitu.

Luzarora, Biriketako Gaixotasun Obstruktibo Kronikoak okerrera egin dezake eta arazoak ager daitezke. Aurrea hartzeko, gaixotasuna kontrolatu behar da. Horrelakoetan, osasun etxera etorri behar da, lehenbailehen diagnostikatu eta behar bezala tratatzeko.

Okerrera egitea

Arrazoiak

Arnasbideetako infekzioak
Inhalagailuei uztea edo gaizki erabiltzea
Gai narritagarriak inhalatzea
Biriketako edo bihotzeko gaixotasunak
Saihets-hezurretako eta ornoetako traumatismoak
Beste batzuk

Sintomak

Sukarra
Disnea, itomena edo nekea
areagotzea
Eztula handitzea
Karkaxa gehiago edo beste kolore batekoak
Ezohiko soinuak bularrean

Zer egin

Osasun etxera etorri
diagnostikatu eta
tratatzeko (ez utzi)



Okerrera egiten denean,
osasun etxera jo
behar da.

Arazoak, epe luzera

Batzuetan, gaixotasunak aurrera egin ahala, era guztietako arazoak agertzen ahal dira, gorputzak oxigeno gutxi duelako denbora luzean (Arnas gutxiegitasun kronikoa) edo bihotzak zama handiegia (Cor pulmonale).

Orduan, etxean oxigenoa hartzeko agintzen ahal dizu neumologoak, zure bizi kalitatea hobe dadin.



Denborarekin, arazoak ager daitezke eta arnasketa eta bihotzaren funtzionamendua zaildu.

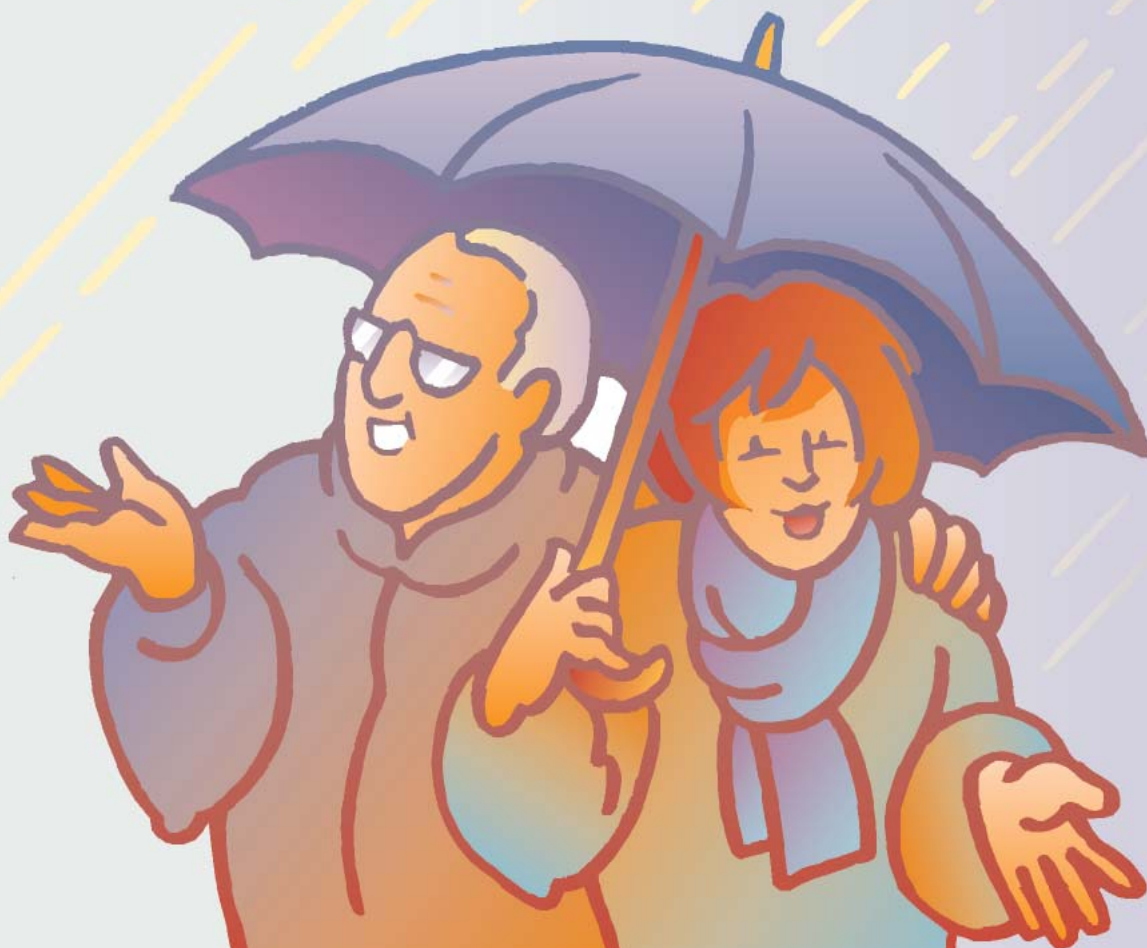
Biriketako Gaixotasun Obstruktibo Kronikoa kontrolatzeko, etengabeko ahalegina egin behar da. Aurretik jakin behar da nola jokatu eguneroko bizimoduan eta krisialdietan.

Horretarako, kontuan hartu behar dira puntu hauek:

- 1. Hobeki jakitea zer den Biriketako Gaixotasun Obstruktibo Kronikoa eta zer dakarren:** nire esperientzia, eman didaten informazioa, uste dudana, zer gertatzen ahal zaidan, nola zaindu behar den, zer ondorio dituen nire bizimoduan eta nola moldatzen naizen, eta abar.
- 2. Zaintzeko moduak hobeki pentsatzea:** biriken eginkizuna nola hobetu jakitea eta nire izaerari eta egoerari dagozkien jokabideak aztertzea.
- 3. Nire burua zaintzeko plana prestatzea:** zaintzeak dituen zailtasunak eta onurak aztertzea, aukera batzuen eta besteen alde onak eta txarrak pentsatzea, niretzako egokienak erabaki eta plan bat egin, frogatu eta egokitzea. Norberak daki zer den beretzat egokiena.

Nork bere burua zaintzea garrantzitsua da, eta ikasten ahal da. Ez da utziketarian erori behar eta norberarentzat egokiena onartzen jakin behar da.

Merezi du Biriketako Gaixotasun Obstruktibo Kronikoa kontrolatzea, eta ikas daiteke kontrolatzen. Beti ditugu baliabideak. Badugu osasun etxea eta, behar izanez gero, neumologoak, arnasbideetako gaixotasunetan espezializatuak, alegia. Agian, lagunak edo etxearen sostengua ere izaten ahal dugu.



Merezi du Biriketako Gaixotasun Obstruktibo Kronikoa kontrolatzea. Ahaideek, lagunak eta profesionalak laguntza ematen ahal dizute.



BIRIKETAKO GAIXOTASUN OBSTRUKTIBO KRONIKOA

BGOK



**Más ejemplares e información:
OSASUN PUBLIKOAREN INSTITUTUA
Osasun Publikoaren Institutua
Tel. 848 42 34 50
www.cfnavarra.es/isp**