

ZER DA?

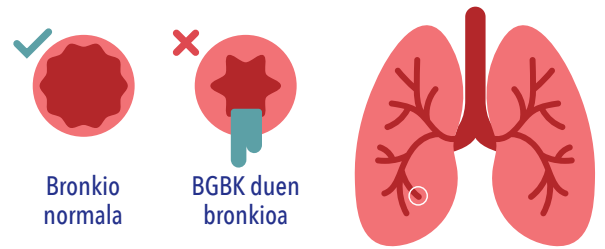
Biriketako gaixotasun buxatzaile kronikoak (BGBK) bronkioak estutzea eragiten du, eta horrek zaildu egiten du airea igarotzea. Pertsonak bronkitis kronikoa eta enfisema izaten dute, baina erasan-maila desberdinarekin.

Gehienetan TABAKOAREKIN lotuta dago.

NOLA TRATATZEN DA?

Tratamendua honetan datza:

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



ZER EGIN DEZAKET NEURE BURUA ZAINTEKO?

BIZI-OHITURAK:

• Elikadura:

- Mugatu gatza eta ez hartu likido gehiegi.
- Egin 4-5 otordu arin egunean. Otordu oparoen ondorioz, urdaila bete egiten da, eta birikek espazio gutxiago dute hedatzeko.
- Gasak ez sortzeko eta astun ez sentitzeko, mastekatu poliki, eta ez hartu horiek eragiten dituzten elikagairik.
- Saiatu pisu egokia mantentzen. **Gehiegizko pisuaren** eta argaltasun muturrekoaren ondorioz, nekezagoa da arnasa hartzea. Muskulatura on batek ariketa fisiko erregularra eta birika-gaitasuna mantentzen lagunduko dizu.
- **Ariketa fisikoa:**
 - Galdetu zein den zure kasu zehatzerako ariketa fisiko maila eta mota egokia. Adibidez, bide lau batean egunero 15 minutuz ibiltzen has zitezke, eta pixkanaka 5 minutuz luzatzen joan, egunean 30 minutura iritsi arte.
 - Ez egin baraurik edo otorduen ostean.
 - Hotz edo hezetan handiegiko egoeretan egiten bada, bronkioak uzkurto egiten dira eta arnasa hartzeko zailtasunak sor daitezke. **Kutsadura- edo ke-maila** handiko lekuetan, erabili babes-neurriak, hala nola maskara.

MEDIKAZIOA:

Medikamentu gehienak inhalatuz erabiltzen dira (spray, kapsula hautsa). Horrela, biriketara zuzenean iristen dira eta albo-ondorio gutxiago eragiten dituzte. Inhalagailuak behar bezala erabiltzeak nahi den efektua lortzen lagunduko dizu: Erabilerari buruzko zalantzarik izanez gero, galdetu erreferentziako erizainari. Hau izango duzu:

- «**ohiko tratamendua**»: agindu ahala, aldian-aldian hartzen dena, eta egoera egonkor mantentzen laguntzen duena.
- «**erreskate-tratamendua**»: nekea arindu behar duzun uneetan erabiltzen dena.
(SALBUTAMOLA, TERBUTALINA...)

Ondorio sekundarioak eragin ditzakete: **DARDARA, KARRANPAK, TAKIKARDIA, BURUKO MINA, HIPERGLUZEMIA, AHOKO LEHORTASUNA...** sintoma horietakoren bat baduzu, kontsultatu zure erreferentziako osasun-profesionalarekin.



HAU BADAUKAZU

- Arnasa hartzeko zailtasuna edo urdina jartzen hasten bazara.
- Mina bularrean.
- Konortea galtzea.



HAU SENTITZEN BADUZU

- Geldirik zaudenean, arnasa hartzeko zailtasuna edo ezul iraunkorra.
- Okerrago arnastea jardueraren bat egitean.
- Ohi baino ezul eta espektorazio gehiago.
- Flemen kolorea aldatzea.
- Atsedean hartzen egotean txistuak edo soinuak nabaritzen dituzu bularraldean.
- Zorabioak, nekea edo ahulezia.



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

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 zure EAGra (Etengabeko Arreta Gunea).

ZURE SINTOMAK ONDO KONTROLATUTA BADAUDE

- Jarraitu medikazioa hartzen preskribatutako moduan.
- Joan jarraipen-kontsultetara.
- Parte hartu zure komunitateko jardueretan edo laguntza-taldeetan.
- Argitu zure zalantzak zure osasun-zentroarekin edo Osasun Aholkuarekin harremanetan jarrita.

