

Paziente Kroniko Konplexua

BGBK



Zer da BGBK eta zein dira sintomak?

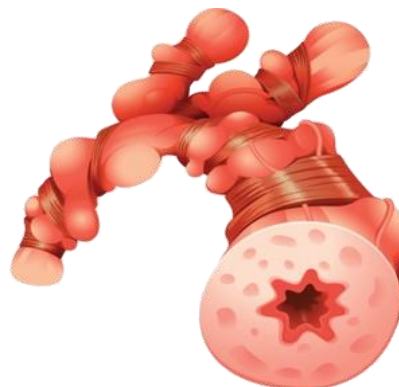
Biriketako gaixotasun butxatzaile kronikoak (BGBK) edo **bronkitis kronikoak** bronkioak estutzea eragiten du, eta zailagoa izaten da airea bertatik igarotzea.

Gehienetan, **TABAKOAREKIN** lotuta dago.

**BRONKIO
NORMALA**



**BRONKIOA
BGBK rekin**



Hona hemen eragiten dituen **SINTOMAK**:

Nekea edo itolarria ibiltzean edo jarduera fisiko intentsoagoa egitean (disnea); adinak aurrera egin ahala areago daiteke.

Eztula edota **espektorazioa, karkaxak** izan ditzakezu, batik bat goizez.



Nola tratatzen da BGBK?

Erretzeari uztea da gaixotasunerako tratamendurik onena.

Frogatu da erretzen jarraitzen baduzu, birika-
edukiera era arriskutsuan txikiagotuko dela urterik
urte, eta erretzeari uzten badiozu, txikiagotze hori
erretzen ez dutenen berdina izango dela urtebete
igarotakoan.



Erretzeari utz DIEZAIIOKEZU eta LAGUNTZA eman diezazukegu.

Garrantzitsua da lehenbailehen egitea. Erabakia hartu baduzu, baina zail
suertatzen bazaizu erre gabe egotea, **ESKATU LAGUNTZA.**

UTZI ERRETZEARI LEHENBAILEHEN!



Nola tratatzen da BGBK?

BGBKrako botika gehienak **INHALATUZ** hartzen dira (esprai, hautsak edo kapsula), **bronkiora zuzenean** iristen direlako eta albo-ondorio gutxiago eragiten dituztelako.

Erizainak azalduko dizu nola erabili inhalagailuak behar bezala. Zalantzarik baduzu, galdetu.



OSO GARRANTZITSUA DA INHALAGAILUAK BEHAR BEZALA ERABILTZEA!

Garrantzitsua da egunero hartu behar duzun (adierazi dizuten eran) "**iraupen luzeko tratamendua**" eta "**erreskate-tratamendua**" bereiztea, azken hori soinean eraman behar baituzu nekea duzunean erabiltzeko (VENTOLIN, SALBUTAMOL, TERBASMIN).

OSO GARRANTZITSUA DA MEDIKAZIOA EGUNERO HARTZEA!



Zer egin dezaket neure burua zaintzeko?

ELIKADURA:

Gehiegizko pisua izatea ekidin behar da, arnasa hartzea zailtzen duelako; orobat, **desnutrizioa** ere ekidin behar da, muskulatura ona behar baituzu behar bezala ibili eta arnasa hartu ahal izateko.

Gomendio orokorrak

- **Dieta osasungarria egin.**
- **Gatza mugatu, eta likido gehiegi ez hartu.**
- **Laupabost otordu arin** egin egunean, sabela ez betetzeko eta birikek hedatzerakoan espazioa handiagoa izan dezaten.
- Haizeak edo astuntasuna ekiditeko, **poliki murtxikatu**, ahoa itxita duzula airea ez dezazun irentsi. Era berean, ekidin haizeak eta astuntasuna eragiten dituzten elikagaiak.



Zer egin dezaket neure burua zaintzeko?

JARDUERA FISIKOA

Jarduera fisikoa garrantzitsua da, **besoetan eta hanketan muskulatura ona** izateak hobeto eta nekerik gabe ibiltzen lagunduko dizulako.

Gomendio orokorrak:

- Egin **ariketa aerobikoak**: bizikletan ibili, igeri egitera joan, oinez ibili...
- **Kontuz** jarduera fisikoa **hotz edo hezetasuna handiegia dagoenean** egin behar baduzu, bronkioak uzkur baitaitezke eta arnasa hartzeko zailtasunak sortu. Halakorik gertatzen bazaizu, erabili **erreskate-inhalagailua** (VENTOLIN, SALBUTAMOL, TERBASMIN) **ahalegina egin baino 20 minutu lehenago**, eta ariketa egin bitartean disnea areagotzen bada, inhalatu berriro ere.
- **Gomendagarria da egunean 15 minutu ibiltzea** eremu lau batean, eta egunean 5 minutu luzatzea, egunean 30 bat minutu ibiltzeko. **EZ ibili** baraurik egonda, ezta otorduen ondoren ere.



Noiz deitu behar diot medikuari edo erizainari?

Honelako sintomarenbat nabaritzen baduzu duzu:

- **Ohi baino nekatuago zaude.**
- **Ohi baino espektrazio handiagoa duzu.**
- **Karkaxaren kolorea aldatu da.**



OSO GARRANTZITSUA da larriagotze horiek goiz tratatzea, **okerrera egin ez dezaten** eta ospitaleratzea ekiditeko. Horretarako lehen neurria **ERRESKATE-INHALAGAILUAK** (VENTOLIN, SALBUTAMOL, TERBASMIN) erabiltzea da.

DUDARENBAT BADUZU KONTSULTATU ERIZAINARI EDO MEDIKUARI!



Ahaztu ezin duzuna

HONELAKORIK EZ BADUZU:

- ❑ Arnasa hartzeko arazoak.
- ❑ Ohi baino eztul handiagoa.
- ❑ Ohi baino espektorazio handiagoa.
- ❑ Karkaxen kolorea aldatzea.
- ❑ Jarduerak egiteko zailtasuna.

HONELAKO EZER BADUZU:

- ❑ **Arnasa hartzeko zailtasunak** dituzu egonean zaudenean, edo ezin diozu eztul egiteari utzi.
- ❑ **Okerrago hartzen duzu arnasa** jardueraren bat egitean.
- ❑ Ohi baino **eztul handiagoa** duzu.
- ❑ Ohi baino **espektorazio handiagoa** duzu.
- ❑ **Karkaxen kolorea aldatu da.**
- ❑ Egonean zaudenean, **txistuak** edo **zaratak nabaritzen dituzu bularraldean.**
- ❑ **Zorabialdiak dituzu, nekatua edo ahul zabilta.**



HONELAKO EZER BADUZU:

- ❑ Arnasa hartu ezinik zabilta, edo urdintzen hasi zara.
- ❑ **Bularraldean mina** duzu.
- ❑ **Konortea galdu** duzu.



ZURE SINTOMAK KONTROLPEAN DAUDE!

- ❑ **Jarraitu botikak egunero hartzen**, agindu dizuten moduan.
- ❑ **Kontrolatu pisua egunero.**
- ❑ **Erabili gatz-kantitate txikia dietan.**
- ❑ Jo mediku edo erizainarengana programatua duzunean.
- ❑ Zalantzarik izatekotan, zure **erizaina** edo **medikuarekin harremanetan jar zaitez** osasun-zentroko ohiko ordutegian edo **Aholku Sanitarioa** deitu (tel. 900 20 30 50) ordutegitik kanpo.

- ❑ Baliteke agindu dizuten **medikazioa aldatu behar izatea.**
- ❑ Osasun-zentroko ohiko ordutegian, zure erizaina edo medikuarekin harremanetan jar zaitez. Ohiko ordutegitik kanpo, **Aholku Sanitarioa** deitu (tel.: 900 20 30 50) edo **Etengabeko Arretako Gunera** joan zaitez.

OSAKIDETZAKO LARRIALDI ZERBITZUA DEITU

- ❑ **Araba:** 945 24 44 44
- ❑ **Bizkaia:** 94 410 00 00
- ❑ **Gipuzkoa:** 943 46 11 11

