

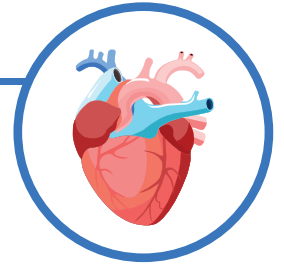
## ZER DA?

Bihotz-gutxiegitasuna gertatzen da bihotzak ezin duenean ponpatu gorputzak behar duen odol guztia. Egoera hori konpentsatzen saiatzean, sintoma batzuk sortzen dira.

## 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:

- Likido kopuru egokia hartzea. Zukuek, zopek eta frutek ere kontatzen dute.
- Gatz gutxirekin jatea eta gatzak duten elikagaiak saihestea (hestebeteak, kontserbak, produktu aurrekozinatuak, saltsa elaboratuak, salda-kontzentratuko pastillak...)
- Egunero eta baldintza berberetan pisatzea (arropa, ordua, otorduak...) likido-erretentzioa goiz detektatzeko.
- Zure gaitasunarekin bat datorren ariketa fisikoa egitea, nekerik eragin gabe (igeri egitea, oinez ibiltzea, bizikleta).
- Mantendu tentsio arteriala zure kasurako adierazitako balioetan.

### MEDIKAZIOA:

Medikazioaren **EFEKTU** hauek dira aipagarrienak:

- Bihotzari indartsuago ponpatzen laguntzea.
- Arteriak erlaxatzea: odolak errazago zirkulatzen du eta bihotza gutxiago nekatzen da.
- Bihotz-erritmoa edo -maiztasuna moteltzea, eta, beraz, atsedena hartzea.
- Gernu-kantitatea handitzea, metatutako likidoa gutxitu edo desagertu dadin.

**EZ HARTU** antiinflamatoriorik, ezta medikamentu eferbeszenterik ere; azken horiek gatz asko baitute.

**Albo-ondorioak eragin ditzakete: eztula, zorabioa, ahultasuna... sintoma horietakoren bat nabarituz gero, kontsultatu zure erreferentziazko osasun-profesionalarekin.**





## HAU BADAUKAZU

- Arnasa hartzeko zailtasuna edo urdina jartzen hasten bazara.
- Aldaketak larruazalaren kolorean: zurbiltasuna, tonu urdinxka
- Arrosa koloreko flemak edo listua.
- Bularrean min handia edo estutasuna.
- Palpitazioak edo takikardia, zorabiatzea edo izerditzen hastea eragiten dizutenak.
- Nahasmena.
- Konortea galtzea.



## HAU SENTITZEN BADUZU

- Orkatilak handituago dituzu.
- Pisua irabazi duzu, 1 kg egun batean edo 2-3 kg 2 edo 3 egunetan.
- Buruko gehiago behar dituzu lo egiteko.
- Okerrago arnasten duzu jardueraren bat egitean.
- Ohi baino ez tul gehiago.
- Arnasteko zailtasunak dituzu geldi egotean, edo etengabe egiten duzu ez tul.
- Atsedean hartzen egotean txistuak edo soinuak nabaritzen dituzu bularraldean.
- Gaez esnatzen zara, ezin duzulako arnasik hartu.
- Zorabioak, nekea edo ahulezia.
- Sukarra edo infekzioak.
- Jangura galtzea.



## 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.
- Kontrolatu zure pisua egunero.
- Jarraitu gatz gutxiko dietarekin.
- Joan jarraipen-konsultetara.
- Parte hartu zure komunitateko jardueretan edo laguntza-taldeetan.
- Argitu zure zalantzak zure osasun-zentroarekin edo Osasun Aholkuarekin harremanetan jarrita.

