

ZER DA?

Giltzurruneko gaixotasun kronikoa giltzurrunen funtzionamenduaren kalte motel eta progresiboa da.

NOLA TRATATZEN DA?

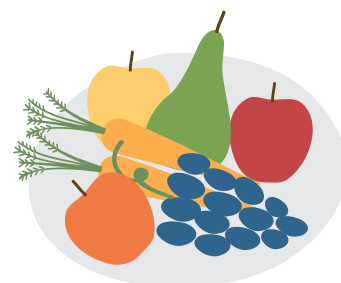
Tratamendua honetan datza:

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

ZER EGIN DEZAKET NEURE BURUA ZAINTZEKO?

BIZI-OHITURAK:

- **Elikadura:** pertsona bakoitzaren egoerara egokituta. Baliteke proteina gutxiago izatea, potasio eta fosforo ugariko zenbait elikagai mugatzea eta likidoak kontrolatzea.
 - Likido kopuru egokia hartzea. Zukuek, zopak eta frutek ere kontatzen dute.
 - Gatz gutxirekin jatea eta gatzak duten elikagaiak saihestea (hestebeteak, kontserbak, produktu aurrekozinatuak, saltsa elaboratuak, salda-kontzentratuko pastillak).
 - Fase aurreratuan eta medikuak aginduta, likidoak mugatzea.
 - Analitikaren emaitzen arabera, zure erreferentziako profesionalak gomendio espezifikoak emango dizkizu. Potasio ugariko elikagaiak hauek dira: fruta batzuk (laranjak, platanok), landare batzuk (ziazerbak, txanpiñoiak, tomateak), arrautzak, lekaleak...
 - Proteinei dagokienez, haragi eta arrain zuriak lehenestea.
- Diabetesa duten pertsonen **gluzemia**-kontrola.
- **Ariketa fisikoa** erregularitasunez egitea.
- **Tentsio arteriala** adierazitako mugetan mantentzea.



MEDIKAZIOA:

Helburu nagusia da:

- Giltzurrunetako gaixotasun kronikoaren aurrerapena geldiaraztea, konplikazioak saihesteko.
- Sintomak maneiatzea.

EZ HARTU antiinflamatoriorik ezta eferbeszenterik ere, giltzurrunei kalte egiten baitiete.



HAU BADAUKAZU

- Aire-falta.
- Nekea eta ahulezia.
- Logura.
- Desorientazioa.
- Bihotz-erritmo irregularra.
- Mina edo opresioa bularrean.
- Konbultsioak edo koma.



HAU SENTITZEN BADUZU

- Pisua edo hantura handitzea eskuetan, oinetan eta/edo aurpegian.
- Gehiegizko egarria.
- Gernu kantitatea gutxitzea.
- Ohikoa baino neke handiagoa.
- Larruazaleko azkura eta lehortasuna.
- Goragaleak eta gorakoak.
- Beherakoa.



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 presbrikatutako moduan.
- Jarraitu gatz gutxiko dietarekin.
- Kontrolatu zure pisua erregulartasunez.
- Joan jarraipen-kontsultetara.
- Parte hartu zure komunitateko jardueretan edo laguntza-taldeetan.
- Argitu zure zalantzak zure osasun-zentroarekin edo Osasun Aholkuarekin harremanetan jarrita.

