

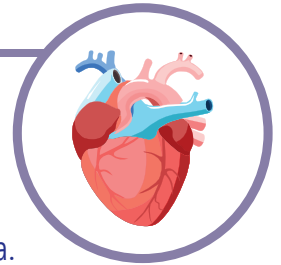
ZER DA ?

Kardiopatia iskemikoa (bularreko angina, bihotzekoa) arterien buxaduragatik gertatzen da, eta odola bihotzera behar bezala jariatzea eragozten du; beraz, oxigenoa eta mantenugaiak ez dira iristen eta zelula horiek kaltetzen 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.



¿QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDARME?

BIZI-OHITURAK:

• Elikadura:

- Gatz gutxirekin jan eta gatza duten elikagaiak mugatu edo saihestu: hestebeteak, kontserbak, produktu aurrekozinatuak, saltsa elaboratuak, opil industrialak, frijituak...
- Saiatu likido kopuru erregularra hartzen. Zukuek, zopak eta frutek ere kontatzen dute.

• Gainpisua saihestu behar da.

• Zure gaitasunera egokitutako **ariketa fisiko erregularra** egin, nekerik eragin gabe.

• **Tentsio arteriala** muga egokietan mantendu, zure kasuaren arabera.

• Saihestu gehiegizko **pisua eta hotza**.



MEDIKAZIOA:

Medikazioaren **EFEKTU** hauek dira aipagarrienak:

- Laguntzen dio bihotzari indartsuago ponpatzen eta odol-hodiak erlaxatzen, odola errazago ibil dadin.
- Medikamenturen bati esker, taupadak astiroago doaz, eta bihotzak ere atsedean hartzen du.

Hala eta guztiz ere, berriz ere **mina, opresioa edo ondoeza badaukazu bularrean**, baliteke medikazio gehiegi agindu izana, normalean **nitritoak**. Buxatutako arteria dilatatzeko dute, eta odolari berrituz zirkulatzen uzten diote. Hainbat formatan aurkezten dira, pastilla eta espraia, eta, oro har, mingainaren azpian aplikatzen dira. Egiaztatu ondo ezagutzen dituzula agindutako dosia, nola erabili, noiz errepikatu, nola gorde eta zein egoeratan kontsultatu edo joan larrialdietara.

Albo-ondorioak eragin ditzakete: **EZTULA, ZORABIOA, AHULEZIA...** sintoma horietakoren bat nabaritzuz gero, kontsultatu zure erreferentziako osasun-profesionalarekin.



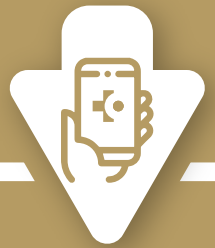
HAU BADAUKAZU

- 20-30 minuturen buruan nitritoekin ere desgertzen ez den bularreko mina.
- Palpitazioak edo takikardia, zorabiatzea edo izerditzen hastea eragiten dizutenak.
- Gorputz-adarren bateko indarra galtzea, ahoaren ertza okertzea edo hitz egiteko zailtasunak.
- Nahasmena.
- Konortea galtzea.



HAU SENTITZEN BADUZU

- Hantura handitzea orkatiletan edo hanketan.
- Eztul iraunkorra.
- Nekea jardueraren bat egiten duzunean edo geldirik zaudenean.
- Gauean esnatzea itomen-sentsazioarekin.
- Zorabioak, nekea edo ahulezia.
- Sukarra.



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.
- Joan jarraipen-kontsultetara.
- Jarraitu gatz gutxiko dietarekin, eta zaindu pisua.
- Parte hartu zure komunitateko jardueretan edo laguntza-taldeetan.
- Argitu zure zalantzak zure osasun-zentroarekin edo Osasun Aholkuarekin.

