

GAIXOTASUNAREKIN BIZITZEA, ZEURE BURUA ZAITZEA ETA GAIXOTASUNA KONTROLPEAN IZATEA

Ez da erraza eritasun honekin bizitzea; zaila izan daiteke gaixotasun kronikoa dela onartzea, eragiten dituen itolarriari eta beste zailtasunei egokitzea eta sor daitezken sentimenduak gobernatzea (beldurra, larritasuna, ezustea, kezka, tristura edo haserrea).

Tratamendurako giltzarriak dira nork bere burua maitatzea eta zaintzea, egin ahal diren aldaketa batzuk egiteko prest egotea eta, batez ere, erretzeari uztea.

Nork bere burua zaintzeko modu baliagarri asko ikas daitezke. Horretan, lagungarria izan dakizuke:

- 1. Hobeki jakitea zer den eta zer ondorio dituen buxadurazko arnas gaixotasun kronikoa izateak.**
- 2. Zeure burua zaintzeko moduz hausnartzea.**
- 3. Zeure burua zaintzeko zeure plana taxutzea: erabakitzea zer aukera diren egokienak zure bizimodurako; plan bat egitea, saiatzea eta unean uneari egokitzea. Adibidez:**
 - Jarduerak mantso egitea.
 - Erraz iristeko moduko toki batean jartzea maiz behar dituzun gauzak.
 - Modu errazak bilatzea janaria prestatzeko, garbitzeko eta bestelako lanak egiteko.
 - Laguntza eskatzea zerbait toki batetik bestera eraman behar duzunean.
 - Arropa zabala erabiltzea eta erraz janzten eta eranzten diren zapatak.

Merezi du BAGK kontrolatzea eta ikasi egin daiteke. Beti ditugu hainbat baliabide gure esku.



NOIZ EGIN BEHAR DUT KONTSULTA?

Eritasunak okerrera egin dezate eta arazoak sor daitezke.

Hala gertatuz gero, garrantzitsua da **JAKITEA NOIZ EGIN BEHAR DEN KONTSULTA:**

- Joan zaitez osasun etxera, baldin eta:
- Zure ohiko egoerak okerrera egiten badu.
- Sukarra baduzu.
- Itolarria areagotzen bada.
- Eztula areagotzen bada.
- Karkaxa gehiago baduzu edo beste kolore batekoak badira.



DEITU 112ra EDO JOAN ZAITEZ LARRIALDIETARA, BALDIN ETA:

- Nekeza bazaizu arnasa berritzea edo hitz egitea.
- Ezpain edo azazkalak urdin edo gris jartzen bazaizkizu.
- Buruz erne ez bazaude (burua nahasia edo konorte-maila apaldua).
- Bihotz taupadak asko azkartu bazaizkizu.
- Emaitarik ematen ez badu sintomak gaiztotzen direnerako gomendatu zizuten tratamenduak.

Ale gehiago eta argibideak nahi izanez gero:

NAFARROAKO OSASUN PUBLIKOAREN ETA LAN OSASUNAREN INSTITUTUA
Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala
Tel.: 848 42 34 50
www.isp.navarra.es

Para más ejemplares e información:

INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA Y LABORAL DE NAVARRA
Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas
Tel.: 848 42 34 50
www.isp.navarra.es



BAGK

INFORMAZIOA



ZER DA BUXADURAZKO ARNAS GAIXOTASUN KRONIKOA (BAGK)?

Bronkioak hodiak dira, arnasten dugun airea biriken hondoraino eramaten dutenak. Buxadurazko Arnas Gaixotasun Kronikoa (BAGK) biriketako eritasun kroniko bat da. Bronkioak estutzen ditu, eta mukiak areagotzen; horregatik arnasketari erasaten ahal dio eta eragina izaten ahal du gure eguneroko bizimoduan.

Honako hauek dira eritasunaren kausa arruntenak:

- Zigarretak, zigarroak eta abarrak erretzea edo tabakoaren kea arnastea. Horixe da nagusia.
- Aire kutsatua, keak eta produktu kimikoen lurrinak arnastea, industria asko dituzten eremuetan edo lantokian.
- Kea arnastea gaizki aireztaturiko etxebizitzetan, berotzeko edo janaria prestatzeko egurra edo ikatza erabiltzen denean.

Hauek dira hasierako sintomak:

- Eztul etengabekoa.
- Karkaxak, batzuetan kanporatzen zailak direnak.
- Oro har, goizeko lehen orduetan sumatzen dira eta batzuetan, oker, erretzeari egozten zaizkio.

Gaixotasunak aurrera egin ahala, beste hauek ere ager daitezke:

- Arnasestua: “itolarria”, “itomena” edo airea falta zaigula eta arnasa hartzeko zailtasuna dugula sumatzea, hasieran ahaleginak egitean.
- Txistu-hotsak edo zaratak arnasa hartzean.
- Presioa bularrean.
- Arnasbideetako infekzio sarriak.

Buxadura mailaz mailakoa da eta bizi osoan irauten du; bolada batzuetan hobera egiten du eta, besteetan, okerrera edo larriagotzera eta, denboraren poderioz, muga izan daiteke eguneroko jarduera batzuk egiteko.



BUXADURAZKO ARNAS GAIXOTASUN KRONIKOAREN TRATAMENDUA



Oso garrantzitsua da zeure burua zaintzea eta zeu arduratzea medikazioaz. Osasun etxean argibideak eta laguntza ematen ahal dizugu erakusteko nola zaindu dezakezun zeure burua.

Erretzen baduzu, utzi erretzeari eta eutsi erre gabe: horixe duzu urratsik garrantzitsuena. Zaila izan daiteke baina ez da ezinezkoa. Ez zaitez ibili tabako kea duten giroetan.

Saihets itzazu substantzia sumingarriak eta infekzioak: Ez zaitez ibili giro kutsatuetan eta saia zaitez aire garbia arnasten eta sudurretik hats hartzen. Saihets itzazu hozberoaren aldaketa bat-batekoak. Jar ezazu gripearen kontrako txertoa urtero, baita pneumokokoaren kontrakoa ere, jarria ez baduzu.

Egin ariketa fisiko arina edo neurritsua; esaterako, joan zaitez ibiltzera gutxienez 30 minutu egunean (ez, ordea hotz edo hezetasun handiko egunetan), gehiegikeriarik egin gabe eta emeki ibiliz bai hasieran bai bukaeran.

Egin arnasketa ariketak: lagungarriak dira airea aiseago sartu eta ateratzeko, baita karkaxak ateratzeko ere.

Botikak: Sendagaiek sintomak arintzen dituzte, larriagotzeak prebenitzen eta bizi-kalitatea hobetzen.

Sendagaiak esandako moduan eta dosian hartu behar dituzu, eta ez diozu hartzeari utzi behar hobeki sentitu arren. Inhalagailuak: tratamendurik garrantzitsuena da. Gailu horien barnean bronkioak zabaltzen laguntzen duten botikak daude (iraupen luzeko eta iraupen laburreko bronkodilatadoreak). Zenbait motatakoak daude. Garrantzitsua da ongi trebatzea zuri eman dizuten hori behar bezala erabiltzen. Eraman ezazu beti aldean zure erreskateko inhalagailua. Beste batzuk: hantura-kontrakoak (kortikoideak), mukolitikoak, antibiotikoak, infekzioa dagoenean. Oxigenoa: beharrezkoa izan daiteke batzuetan.

Estresaturik egonez gero: Ikas ezazu lasaitzen. Antolatu zure bizimodua larritasunik eta presarik gabe, behar adina atsedenaldi hartuz. Entretenitu zaitez jarduera atseginak eginez. Bilatu familiaren eta adiskideen laguntza.

Eguneroko beste zainketa batzuk: Elikadura: dieta orekatua eta osasungarria; janari arinak, erraz mastekatzeko diren jakiak hartuz eta erruz jan gabe. Fruta eta barazki asko. Jan ezazu poliki eta edan ura. Saia zaitez pisu osasungarri bati eusten. Ahoko higieena: oso garrantzitsua da inhalagailuak erabiliz gero. Termalismoa. Egokitu zure bizimodua arnasa hartzeko unean-unean duzun gaitasunari.

