

Nola kalkulatu arrisku kardiobaskularra

Bihotz-hodietako eritasunen bat izateko arriskuak gora egiten du zenbait faktoreren ondorioz. Batzuen kontra ezin da ezer egin: arriskua adinarekin batera handitzen da, baita familiar eritasun horietarako joera dagoenean ere. Beste faktore batzuk, berriz, kontrolatzen ahal ditugu:

Zenbait jokabide eta bizimodu:

Tabakoa
Ariketa fisikorik ez egitea
Gehiegizko estresa
Gantz gehiegi jatea
Barazki eta fruta gutxi jatea

Zenbait egoera eta osasun arazo:

Diabetesa
Loditasuna
Tentsio arterial altua
Kolesterola, guztira, altua izatea
LDL kolesterola, "gaiztoa" altua izatea
HDL kolesterola, "ona", baxua izatea

Lehenbiziko taldeko faktoreek (ariketa, dieta...) bigarren taldekoetan dute eragina (diabetesa, tentsioa...).

Diabetesa izatea, edo kolesterola oso altu (guztira edo LDL) edo tentsio altua izatea arrisku handia dira eta, horregatik, zainketa-neurri bereziak behar dituzte.

Kolesterola altua izateak ez dakarkio arrisku bera tabakorik erretzen ez duen 28 urteko emakumeari edo tabakoa erretzen duen 50 urteko gizonari. Faktore batzuk elkartzen badira, arriskuak gora egiten du.

Pertsona baten arriskua txikia izan daiteke, tartekoa, edo handia, eta hori kalkulatzeko modu desberdinak ditugu. Zuk nolakoa duzun, osasun etxean kontsultatzen ahal duzu.



Zaintzeko modua aukeratu

Bihotza eta arteriak zaintzea erraz samarra izan liteke. Gauza askok dute eragina: gure izaerak, bizimoduak, inguruneak, gizarteak, etabarrek.

Aldaketa batzuk beharrezkoak izan daitezke. Aldaketek egiteko modukoak behar dute, gure bizitzan aise sartzeko modukoak.

Aldatzeko: nahia behar da, aldaketa erabaki, prestatu, egin eta utsi. Bakoitza bere bidean, zerk egiten dion on, hura aukeratzuz.

Noiznahi garai egokia da zure bihotza zaintzeko. Batez ere arriskua handia bada, onura ere handiagoa izan daitekeelako.



Ale eta informazio gehiago: OSASUN PUBLIKOAREN INSTITUTUA
Tel.: 848 42 34 40 - 848 42 34 50

ARRISKU KARDIOBASKULARRA

NOLA BABESTU BIHOTZ-HODIETAKO ERITASUNETATIK



Arrisku kardiobaskularra



Zirkulazio aparatua, bihotz-hodietakoa edo kardiobaskularra ere deitua, organo hauek osatzen dute: bihotzak eta odol-hodiek (arteriak, zainak...).

Bihotza ponpa bat da, odola bultzatzen duena. Arteriek eta zainek, berriz, hodi-sare bat osatzen dute, eta oxigenoa eta zelulek behar dituzten substantziak eramaten dituzte gorputz guztian barrena.

Batzuetan arterietan gantz-plakak metatzen dira eta, ondorioz, ezin da odolik pasatu edo gutxiago pasatzen da. Zenbateko traba den edo non dagoen, hona bihotz-hodietako eritasunen izenak: bularraldeko angina, miokardioko infartua, garuneko iktsua, klaudikazio intermitentea...



Bihotz-hodietako eritasun baten ondorioz gaixotzeko edo hiltzeko aukerari arrisku kardiobaskularra deitzen zaio.

Liburuxka honek arrisku horri buruzko informazioa ematen dizu, baita arriskua gutxitzeko moduei buruzkoa ere.



Nola murriztu arrisku kardiobaskularra

Arriskua murriztuz gero, txikiagoa da bihotz-hodietako eritasunez gaixotzeko edo hiltzeko aukera. Eta bide batez, beste eritasun batzuetatik ere babesten gara: diabetesa, zenbait minbizi. Arriskua murriztuz gero, beraz, bizitza luzeagoa eta osasuntsuagoa izanen dugu. Oinarrizko aholkuak bi taldetan banatzen ahal dira:

BIZIMODUA HOBETZEA

Osasun etxean argibideak emanen dizkizute, zer den bizimodu osasungarria, zer den ona. Gaur egun, hauek dira gomendioak:



AHAL DELA, EZ ERRE. Tabakorik ez erretzea. Kerik gabeko tokietan ibiltzea oso osasungarria da. Erretzailea bazara, tabakoa uztea da erabaki mesedegarrietako bat.

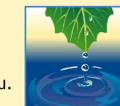


HOBEBI ELIKATU
Gantz gutxiago jan: oilaskoari azala kendu, eta haragiari gizona. Ez jan haragi gorri asko, gozoki edo pastel gehiegirik. Esnea eta jogurtak gaingabetuak izan daitezela. Gutxienez 2 fruta, entsalada eta barazkia egunero. Arraina jan. Jakiak oliba-olioarekin prestatu, edo labean, edo lurrinetan edo, frijitu beharrean, ur irakinetan egin. Gatz gutxiarekin jan.

ARIKETA FISIKOA EGIN
Astean 5 egunez, gutxienez 30 minutuz oinez arin samar ibili.



ESTRESA GUTXITU
Tentsio fisikoa atera (erlaxazioa, arnasketa, masajea, ariketa fisikoa ...)
Bizitzaren zailtasunei aurre egin. Baikortasunez begiratu arazoei. Egunero gozatu. Jendearen laguntza onartu eta bilatu. Zure burua zaindu.



OSASUN KONTROL BATZUK EGIN

Osasun Etxean esanen dizute noiz egin azterketak edo beste proba batzuk. Aholkuak (alda daitezke bihotz-hodietako eritasunen bat izan baduzu) hauek dira gaur egun:



KOLESTEROLA GUZTIRA: 200 edo 250 baino gutxiago, kasuan kasu.
LDL: 130 edo 160 baino gutxiago, kasuan kasu.
HDL: 40 baino gehiago..

GLUKOSA: 75 - 110 artean.
ARTERIA-PRESIOA: 140 - 90 baino gutxiago.
PISUA: GMI (Gorputz Masaren Indizea: pisua / altuera ber bi) 18,5 - 25 artean.



Batzuetan botikak hartu beharko dira.