

GAIXOTASUNAREKIN BIZITZEA, ZEURE BURUA ZAINTEA ETA GAIXOTASUNA KONTROLPEAN IZATEA

Batzuetan denbora behar izaten da onartzeko asma bizitza guztirako eritasun kronikoa dela. Krisiek eta beste faktore batzuek larritasuna, suminkortasuna, tristura, etab. eragiten ahal dizute edo sentitu dezakezu “ustekabean” datorkizula. Halere... asma kontrolagarria da! Mesede eginen dizu zeure burua zaintzeak eta maitatzeak; ohartuki eta etengabe saiatzeak, zeu arduratzeak zure eritasuna kontrolatzeaz eta ekintza-plan bat taxutzeak eta hari atxikitzeak.

Zeure burua zaintzeko neurriak errazak dira, nahiz eta nekeza izan daitekeen haiek ikastea eta barneratzea. Zeuretzat egokienak direnak bilatzea eta aukeratzea da kontua. Zailena aldaketei eustea da eta neurri horiek eguneroko bizimoduan txertatzea. Bilakaera ona izan dadin, garrantzitsua da neurrioi eustea eta asma kontrolatzeko hitzorduetara joatea.

ASMA KONTROLPEAN EGONEN DA, BALDIN ETA:

- Sintomak gehienez astean bi egunez badituzu eta hilabeteen gehienez behin edo bitan esnatzen bazara gauez.
- Zure ohiko jarduera guztiak egin baditzaitez.
- Sintomak laster arintzeko botikak gehienez ere astean bitan baino ez badituzu hartu behar.
- Kortikoide-pilulak hartzera behartzen zaituen krisi bat baino ez baduzu pairatzen urtean.
- GAFaren balioa ez bada zeure balio optimoaren %80tik behera joaten.

Anitz jende, beren burua zainduz, lehenago baino hobeki daude, hobeki sentitzen dira eta gai dira bizimodu arrunta egiteko.



NOIZ EGIN BEHAR DUT KONTSULTA?

BATZUETAN ASMAK OKERRERA EGITEN DU:

- Sintomak sarriago agertzen dira, egunetan bitan baino gehiagotan, handiagoak dira edo gauez esnatzen zaituzte.
- Maizago hartu behar izaten duzu sintomak arintzeko edo erreskateko botika, egunean bitan baino gehiagotan, astean bitan baino gehiagotan.
- Ez zara eskolara edo lanera joaten asma dela-eta, edo ariketa fisikoa mugatzen dizu.
- GAFaren balioa zeure balio optimoaren erditik behera dago edo oso gorabeheratsua da egun batetik bestera.
- Iruditzen zaizu asmarako sendagaiek ez dutela bere lana egiten.

ZER EGIN BEHAR DUT SINTOMA HORIEK AGERTUZ GERO?

Berehala hartu behar da tratamendua, okerrera egin ez dezaten.

Arnasa hobetzeko inhalagailua erabili behar duzu: 2 inhalazio, beharra senti-tu ahala, edo 4-6 ordutik; eta hitzordua eskatu behar duzu osasun etxean.

Hobera egiten ez badu: joan zaitetz osasun etxera edo larrialdi zerbitzura.



DEITU 112ra EDO JOAN ZAITEZ LARRIALDIETARA, BALDIN ETA:

Arnasa hartzeko zailtasun handia baduzu eta esaldi laburrak baizik ezin badituzu esan; edo ezpainak edo azazkalak ubeldu bazaizkizu. EGOERA LARRIA da. Bien bitartean, segi ezazu arnasa hobetzeko inhalagailua erabiltzen: 2 inhalazio 15-20 minututik.

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



ASMA pertsona helduetan

INFORMAZIOA



ZER DA ASMA?

Asma arnasbideetako gaixotasun kronikoa da. Eritasun honetan, zenbait estimulu direla-eta, bronkioek (hodiak dira eta haietatik igarotzen da airea biriketan) neurritz gorako erantzuna dute, puztu egiten dira, estutu eta, horren ondorioz, nekezago hartzen eta botatzen da arnasa. Bronkioen buxadura hori berez pasatzen da batzuetan, baina oro har botikaren bat hartu behar izaten da.

Eritasuna errazago ager daiteke baldin eta:

- Norberak txikitan edo senideren batek asma edo alergia izan baditu.
- Eriak alergiaren bat badu: akaroiei, polenei, animaliei, lizunari, lan-ingurunean dauden substantziei eta abarrei.

Gainera, badira beste faktore batzuk asma eragin dezaketenak:

- Produktu kaltegarriekiko esposizioa: tabakoa, ingurumen-kutsatzaileak, etab.
- Arnasbideetako infekzioak: hotzeria, gripea, sinusitisa, bronkitisa.
- Klima: hotza, hezetasuna.
- Jarduera fisiko handia.
- Jakiak prestatzean sorturiko lurrinak arnastea.
- Egoera estresagarriak.
- Zenbait botika: aspirina, antiinflamatorioak, betablokeatzaileak (hipertentsioaren tratamendua, kolirioak...), etab.



Hauek dira sintoma nagusiak:

- Arnasestua: “Itolarria”, “itomena” edo airea falta zaigula eta arnasa hartzeko zailtasuna dugula sumatzea.
- Eztul lehor eta errepikatua, gauaz gehienbat.
- Txistu-hotsak edo zaratak arnasa hartzean.
- Presioa bularrean.
- Batzuetan, sudurrean azkura edo sudurra itxita duzula senti dezakezu, doministikuak, etab.

Bolada batzuetan ez da sintomarik agertzen eta beste batzuetan, ordea, larriagotu egiten da (krisia edo gaizkiagotzea). Asma larria denean, zenbait kasutan, sintomak etengabeak dira, nahiz eta tratamendua egokia izan.

ASMAREN TRATAMENDUA



Sendatzen ez den gaixotasun kronikoa den arren, gaur egun tratamendu hobeak ditugu eta jende gehienak eritasuna kontrolpean izan dezake. Oso garrantzitsua da zeu arduratzea. Zure osasun etxean laguntza ematen ahal dizute.

Eragileak kontrolatzea:

- Saihets itzazu asma eragiten dizuten substantziak: (akaroak, polena, etab.).
- Utzi iezaiozu erretzeari, betiko: (erretzailea bazara).
- Arnasbideetako infekzioak prebenitu behar dira: saihets itzazu hozberoaren aldaketa bat-batekoak. Jar ezazu gripearen kontrako txertoa urtero, baita pneumokokoaren kontrakoa ere, jarria ez baduzu.



Sendagaiak esandako moduan eta dosian hartu behar dituzu, eta ez diozu hartzeari utzi behar hobeki sentitu arren:

- Kontrolerako botikak, epe luzekoak (kortikoideak, inhalatuak eta bestelakoak): modu jarraituan hartzen dira, sintomei aurrea hartzeko.
- Sintomak laster arintzeko edo erreskateko botikak (eragin laburreko bronkodilatadoreak): eritasunak okerrera egiten duenean hartzen dira. Gomendagarria da beti aldean eramatea.
- Immunoterapia, asma alergikoa denean.

Garrantzitsua da ongi ikas dezazun nola erabili behar den zure inhalagailua.

Nola erabili Gehieneko Arnas Fluxuaren neurgailua (GAF): Batzuetan beharrezkoa izan daiteke idatziz jasotzea bai GAFaren emaitzak, bai zure sintomak.

Egin ezazu ariketa egunean 30 minutuz, hasieran poliki arituz, beroketa ariketak eginez, eta sobera nekatu gabe. Ariketak asmaren sintomak pizten badizkizu, ariketa hasi baino 10-15 minutu lehenago eragin laburreko bronkio-zabaltzaile bat inhalatu dezakezu. **Indarra hobetzeko ariketak** ere egin ditzakezu (gomak, pisuak, etab.) eta **malgutasuna lantzekoak** (gimnasia, yoga, etab.).

Arnasketako ariketak egitea

Estresaturik egonez gero:

- Ikas ezazu lasaitzen.
- Antolatu zure bizimodua larritasunik eta presarik gabe, behar adina atsedenaldi hartuz.
- Entretenitu zaitez jarduera atseginak eginez.
- Lan bizitza, familia, aisialdia eta atsedena orekatu beharra dago.
- Bilatu familiaren eta adiskideen laguntza.

Beste zainketa batzuk:

- Elikadura osasungarria, denetarik eta orekaz janez, fruta eta barazki asko hartuz.
- Saia zaitez pisu osasungarri bati eusten.
- Ahoko higiea: oso garrantzitsua da inhalagailuak erabiliz gero.
- Tentuz ibili behar da asma gaizkitzen ahal duten sendagai jakin batzuekin.
- Termalismoa.
- Egokitu zure bizimodua arnasa hartzeko unean-unean duzun gaitasunari.

