



GAIXOTASUN KARDIOBASKULARRAK PREBENITZEKO

Partekatu
bizitza



1.	GAIXOTASUN KARDIOBASKULARREK EUSKADIN DUTEN ERAGINA	3
2.	GAIXOTASUN KARDIOBASKULAR OHIKOENAK	4
3.	EZAGUTU ZEINTZUK DIREN ARRISKU KARDIOBASKULARREKO FAKTORE NAGUSIAK	7
4.	PREBENTZIO KARDIOBASKULARRA: BIHOTZ OSASUNTSUA IZATEKO FUNTSEZKO ESTRATEGIAK	9
5.	JARDUERA FISIKOAK OSASUN KARDIOBASKULARREAN DITUEN ABANTAILAK	11
6.	GAIXOTASUN KARDIOBASKULARRAK HAUR ETA NERABEETAN	13
7.	OSASUN KARDIOBASKULARRA EMAKUMEETAN: PREBENTZIOA, DESBERDINTASUNAK ETA TRATAMENDUAK	15
8.	NOLA ZAINDU ZURE OSASUN KARDIOBASKULARRA 60 URTETIK AURRERA	16
9.	ELIKADURAK OSASUN KARDIOBASKULARREAN DUEN GARRANTZIA	17
10.	DIAGNOSTIKOTIK ERREKUPERAZIORA: GKB-ETARAKO TRATAMENDU NAGUSIAK	20
	ARRISKU KARDIOBASKULARRAK PREBENITZEKO URREZKO HAMAR ARAUAK	21



1. GAIXOTASUN KARDIOBASKULARREK EUSKADIN DUTEN ERAGINA

Gaixotasun kardiobaskularrek (GKB) bihotzari eta odol-hodieiei eragiten dieten nahasmenduen multzoa osatzen dute, hinbat baldintza barne, hala nola gaixotasun koronarioa eta istripu zerebrobaskularra. Gaixotasun horiek dira heriotza-kausa nagusietako bat mundu osoan, eta eragin handia dute osasunean.

Euskadin, GKBak kezka handia dira. Euskal Estatistika Erakundearen datuen arabera, 2020an, gaixotasun kardiobaskularrei egotzitako heriotza-tasa 266,42 izan zen 100.000 biztanleko. Generoari dagokionez, heriotza-tasak handiagoak izan ziren emakumeen artean (275,90) gizonen artean baino (256,39). Heriotzen eremuan, GKBak izan ziren heriotza-kausa nagusia emakumeen artean, heriotzen % 25 izan baitziren; gizonen artean, berriz, bigarren postuan egon ziren tumoreen ondoren, heriotzen % 23rekin.

Gaixotasun kardiobaskularrak arrisku-faktoreen konbinazio batek eragiten ditu, eta faktore horiek aldagarrietan eta aldaezinetan banatzen dira. Faktore aldagarrien artean daude hipertentsio arteriala, tabakismoa, diabetesa, kolesterol altua, gehiegizko pisua eta obesitatea, estresa, sedentarismoa eta jarduera fisikorik eza. Horiek kontrolatu edo prebenitu egin daitezke bizimoduan aldaketak eginez. Bestalde, aldatu ezin diren faktoreak, hala nola adina, generoa, arraza eta familia-aurrekariak, ezin dira aldatu, baina garrantzitsua da horietaz jabetzea, arriskua behar bezala kudeatzeko.

Gainera, osasun mentala GKB garatzeko sortzen ari den arrisku-faktore gisa onartu da. Zenbait arazok, hala nola depresioa eta antsietatea, bizimodu osasungarriak hartzea murriztu dezakete eta tratamendu medikoekiko atxikidura zaildu.

Euskadin, gehiegizko pisua eta obesitatea arrisku-faktore esanguratsuak dira, biztanleriaren % 52,7ri eragiten baitiote. Hipertentsio arteriala eta hiperkolesterolemia ere prebalenteak dira, eragindako biztanleriaren % 18,7 eta % 16,9, hurrenez hurren. Gainera, biztanleriaren % 6,7k diabetesa du, eta % 17,8k tabakoa ohikotasunez kontsumitzen du; ohikoagoa da gizonen artean emakumeen artean baino.

Egoera horren aurrean, gida honen helburua da euskal herritarrei informazio baliotsua eta tresna praktikoak ematea gaixotasun kardiobaskularrak prebenitzeko eta maneiatzeko. Gida honen bidez, IMQn pertsonak zaintzea bilatzen dugu, eta, horretarako, bizimodu osasungarriak sustatu eta osasun kardiobaskularra hobetzeko baliabideetarako sarbidea errazten dugu. Irakurle guztiak gonbidatzen ditugu gida hau aztertzeraz eta bihotzeko osasunaren zainketan paper aktiboa hartzeraz.



2. GAIXOTASUN KARDIOBASKULAR OHIKOENAK

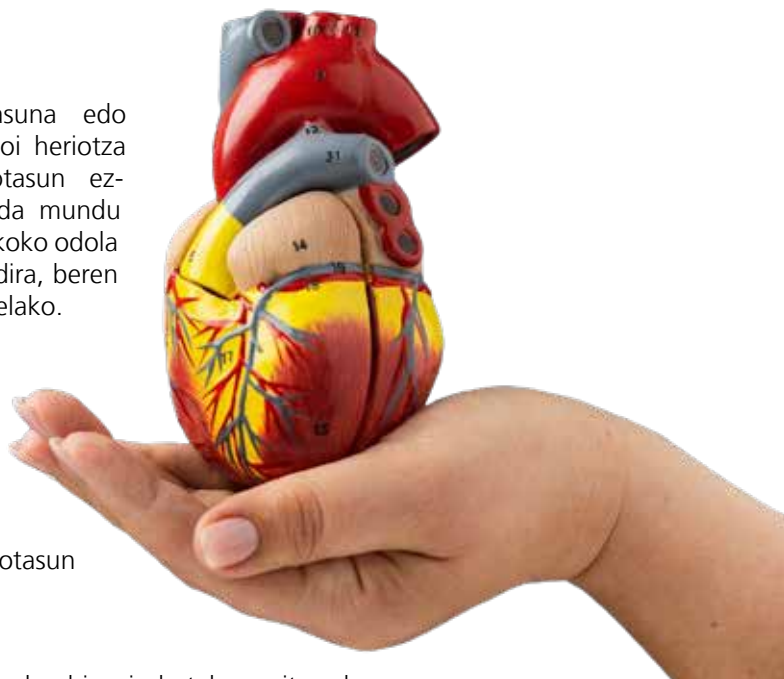
Bihotzeko gaixotasunek (GKB) bihotzaren egitura eta funtzioa alda ditzakete, eta odola eraginkortasunez ponpatzeko gaitasuna arriskuan jar dezakete. Gaixotasun hauek dira munduko heriotza-kausa nagusia, eta beste gaixotasun batzuk gainditzen dituzte, hala nola minbizia eta infekzioak. Osasunaren Mundu Erakundearen (OME) arabera, 17,9 milioi pertsona inguru hiltzen dira urtero gaixotasun kardiobaskularren ondorioz, hau da, mundu mailako heriotza guztien % 31. Zenbait GKB mota dauden arren, batzuk beste batzuk baino prebalenteagoak dira..

GAIXOTASUN KONONARIOA

Gaixotasun koronarioa, arteria koronarioen gaixotasuna edo kardiopatia iskemikoa ere esaten zaiona, urtean 7 milioi heriotza baino gehiago eragiten ditu, eta, ondorioz, gaixotasun ez-transmitigarriek eragindako heriotzen arrazoi nagusia da mundu osoan. Arteria koronarioak, bihotz-muskulari oxigeno askoko odola ematen dioten odol-hodiak, estutu edo blokeatu egiten dira, beren hormetan koipe-deposituak (ateroma-plakak) pilatzen direlako.

Plaka metatzeko prozesu horri aterosklerosia deitzen zaio. Denborarekin, aterosklerosiak gogortu eta estutu egin ditzake arteriak, odol-fluxua bihotzera mugatu eta bihotzeko gertakari larriak izateko arriskua areagotu, hala nola bularreko angina, miokardio-infartua (bihotzekoa) eta bat-bateko heriotza.

2023an, Espainiako heriotza guztien % 6,3 gaixotasun iskemikoen ondorio izan ziren.



Gaixotasun koronarioaren garapenean **arriku-faktoreen** konbinazio batek eragiten du, eta faktore horien artean honako hauek daude:

- **Kolesterol altua:** LDL kolesterola, “kolesterol txarra” esaten zaiona, arterien hormetan meta daiteke, plakak osatu eta odol-fluxua buxatu. HDL kolesterolaren maila altuek, “kolesterol onak”, arterietako LDL kolesterola ezabatzen laguntzen dute.
- **Hipertentsio arteriala:** arteria-presio altuak arteria koronarioei kalte egin diezaieke, eta aterosklerosi-prozesua bizkortu. Gainera, areagotu egiten da bihotzak odola ponpatzeko egin behar duen ahalegina, eta horrek bihotz-muskulua loditu eta bihotz-gutxiiegitasuna izateko arriskua areagotu dezake.
- **Diabetesa:** gaizki kontrolatuta, odolean azukrea metatu daiteke, eta horrek odol-hodiak kaltetzen ditu eta aterosklerosia sustatzen du.
- **Adina eta sexua:** gaixotasun koronarioa izateko arriskua handitu egiten da adinarekin batera. Gainera, gizonek, oro har, arrisku handiagoa dute adin goiztiarragoan gaixotasun koronarioa izateko, nahiz eta emakumeentzako arriskua handitu egiten den eta menopausiaren ondoren gizonetzkoenarekin berdintzen den.
- **Aurrekari genetikoak:** gaixotasun koronarioaren familia-historia izateak arriskua areagotzen du, eta horrek osagai genetiko bat iradokitzen du bere garapenean.

Bizimodu sedentarioak eta koipe aseak, trans koipeak, azukreak eta gatza dituen dieta altuak gehiegizko pisuari, hipertentsioari eta kolesterol altuari laguntzen diete, eta horrek gaixotasun koronarioa izateko arriskua areagotzen du.

Gaixotasun koronarioa isilean gara daiteke urteetan, ageriko sintomarik izan gabe. Hala ere, arteriak gehiago estutzen diren eta bihotzerako odol-fluxua kolokan dagoen heinean, hainbat **sintoma** ager daitezke. Ohikoena **bularreko angina** da, bularrean presioa, zapalkuntza edo mina eragiten duena, eta lepoan, masailezurrean, bizkarrean, besoetan edo sabelaldean irradiatu daiteke. Angina, oro har, jarduera fisikoaren edo estres emozionalaren ondorioz sortzen da, eta atsedenearekin edo medikazioarekin arindu egiten da. Beste sintoma arrunt batzuk nekea, arnasa hartzeko zailtasuna eta taupada azkar, indartsu edo irregularrak dira.

2. GAIXOTASUN KARDIOBASKULAR OHIKOENAK

BIHOTZ-GUTXIEGITASUNA

Bihotz-gutxiegitasuna edo bihotz-gutxiegitasun kongestiboa gaixotasun kroniko eta progresiboa da, eta bihotzak odola eraginkortasunez ponpatzeko duen gaitasunari eragiten dio. Hori gerta daiteke bihotz-muskuluaren uzkurte-gaitasunean akats bat dagoelako (disfuntzio sistolikoa) edo bihotzak erlaxatzeko eta odolarekin behar bezala betetzeko duen gaitasunean arazo bat dagoelako (disfuntzio diastolikoa). Ondorioz, gorputzeko organo eta ehunek ez dute oxigeno- eta mantenugai-hornidura egokirik jasotzen. Hainbat gaixotasun eta baldintzaren emaitza izan daiteke, hala nola, arteria koronarioen gaixotasuna (AKG), hipertentsio arteriala, miokardiopatiak, arritmiak, balbulopatiak, diabetesa, alkoholaren, drogen edo medikamentu batzuen gehiegizko kontsumoa eta miokardio-infartua edo bihotzekoa.

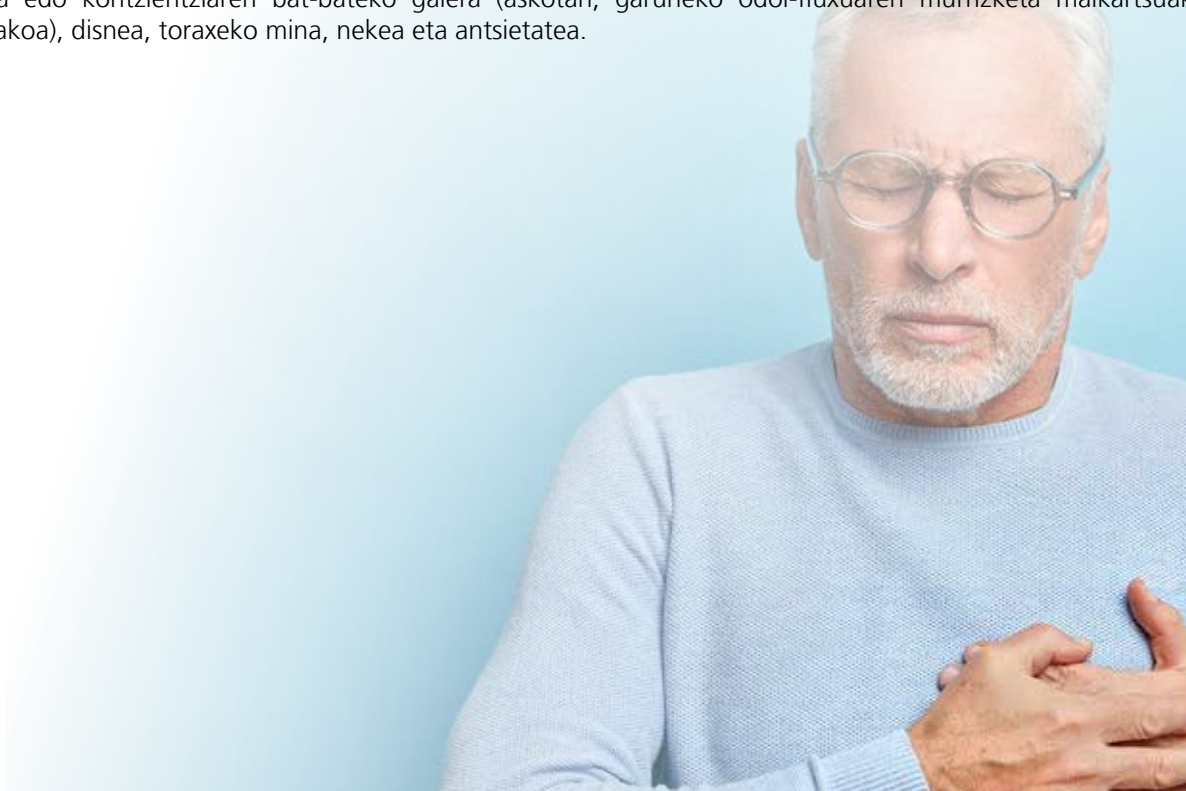
Bihotz-gutxiegitasunaren sintomak aldatu egin daitezke egoeraren larritasunaren eta kaltetutako bihotzaren aldearen arabera. Hala ere, ohikoenak hauek dira: disnea edo arnasa hartzeko zailtasuna, nekea eta ahultasuna, eztul iraunkorra, sibilantziak, pisu azkarraren igoera, taupadak eta edemak. Espainiako heriotza guztien % 4,4ren eragilea da.

BIHOTZEKO ARRITMIAK

Arritmia bat irregulartasun bat da bihotz-taupaden maiztasunean edo erritmoan. Baldintza normaletan, bihotzak erritmo konstante eta koordinatuan egiten du taupada, normalean minutuko 60 eta 100 taupada bitartean atsedenean. Erritmo hori nodulu sinoaurikularrean (SA), bihotzaren taupada-markagailu naturalean, sortzen den sistema elektriko intrintseko batek kontrolatzen du, eta bihotz-eroanbideen bidez transmititzen da. Arritmiak hainbat motatakoak izan daitezke: bihotz-erritmoaren abiadura (takikardia azkarra bada, bradikardia motela bada), jatorria (aurikularra edo bentrikularra) eta erritmoaren erregulartasuna.

Arritmia aurikularrak aurikuletan sortzen dira, eta arritmia bentrikularrak baino larriagoak izaten dira. Horien artean daude fibrilazio aurikularra (FA), flutter aurikularra eta takikardia suprabentrikularra (TSB). Bentrikulu-arritmiei dagokienez, bentrikuluetan sortzen dira, eta, oro har, arriskutsuagoak izaten dira, kolapso hemodinamiko eta bat-bateko heriotza eragiteko ahalmena dutelako.

Arritmien sintomak nabarmen aldatzen dira erritmoaren irregulartasunaren motaren eta larritasunaren arabera. Paziente batzuk sintomarik gabekoak izan daitezke; beste batzuek, berriz, taupadak, zorabioak edo bertigoak, sinkopea edo kontzientziaren bat-bateko galera (askotan, garuneko odol-fluxuaren murrizketa malkartsuak eragindakoa), disnea, toraxeko mina, nekea eta antsietatea.



2. GAIXOTASUN KARDIOBASKULAR OHIKOENAK

BALBULOPATIAK

Giza bihotzak lau balbula nagusi ditu: balbula aortikoa, balbula mitrala, balbula trikuspideduna eta birika-balbula. Balbula horiek konporta gisa funtzionatzen dute, eta norabide bakarreko odol-fluxua ziurtatzen dute bihotzetik eta gorputzaren gainerako tokietara. Balbulopatiak bihotzeko balbulei eragiten dieten nahasmenduen multzoa dira, eta odol-fluxua modu eraginkorrean erregulatzeko gaitasuna oztokatzen dute. Afekzio horiek arinetatik hilgarriak izan daitezkeenetara alda daitezke, eta morbiditatearen kausa garrantzitsua dira biztanleria orokorrean, bereziki adineko pertsonen kasuan. Balbulopatiaren sintomak beste gaixotasun kardiobaskular batzuen antzekoak dira. Batez ere, disnea, toraxeko mina, palpitzioak eta muturreko nekea.

Balbulopatiaren garapenean zenbait arrisku-faktorek eragiten dute, eta sortzetikoak edo bizitzan zehar hartutakoak izan daitezke. Adierazgarrienetako bat adina da. Pertsonak zahartu ahala, bihotzeko balbulak lodiagoak eta zurrunagoak bihurtu daitezke kaltzifikazioaren ondorioz, eta horrek estenosis izateko arriskua areagotzen du, bereziki aorta-estenosisa. Beste patologia batzuek ere garrantzi handia dute balbulopatiarako joera izateko: sukar erreumatikoa, endokarditis infekziosoa, ehun konektiboko gaixotasunak, hipertentsio arteriala eta arteria koronarioen gaixotasuna.

KARDIOMIOPATIAK

Kardiomiopatiabihotz-muskuluaren gaixotasun bat da, miokardio ere esaten zaiona, bihotzak odola eraginkortasunez ponpatzeko duen gaitasuna aldatzen duena. Bihotzeko beste gaixotasun larri batzuk eragin ditzake, hala nola, bihotz-gutxiegitasuna, arritmia larriak, eta, kasu batzuetan, bat-bateko heriotza. Miokardiopatiaren kausa batzuk dira epe luzeko presio arterial altua, ehun konektiboaren nahasmenduak, alkoholaren, drogen eta minbizirako kimioterapiako eta erradiazioko sendagai jakin batzuen gehiegizko kontsumoa, miokardioan burdina metatzea, bihotza sutzen duten infekzio jakin batzuk, elikaduran funtsezko bitamina edo mineralen falta eta nahasmendu metaboliko batzuk, hala nola obesitatea edo diabetesa.

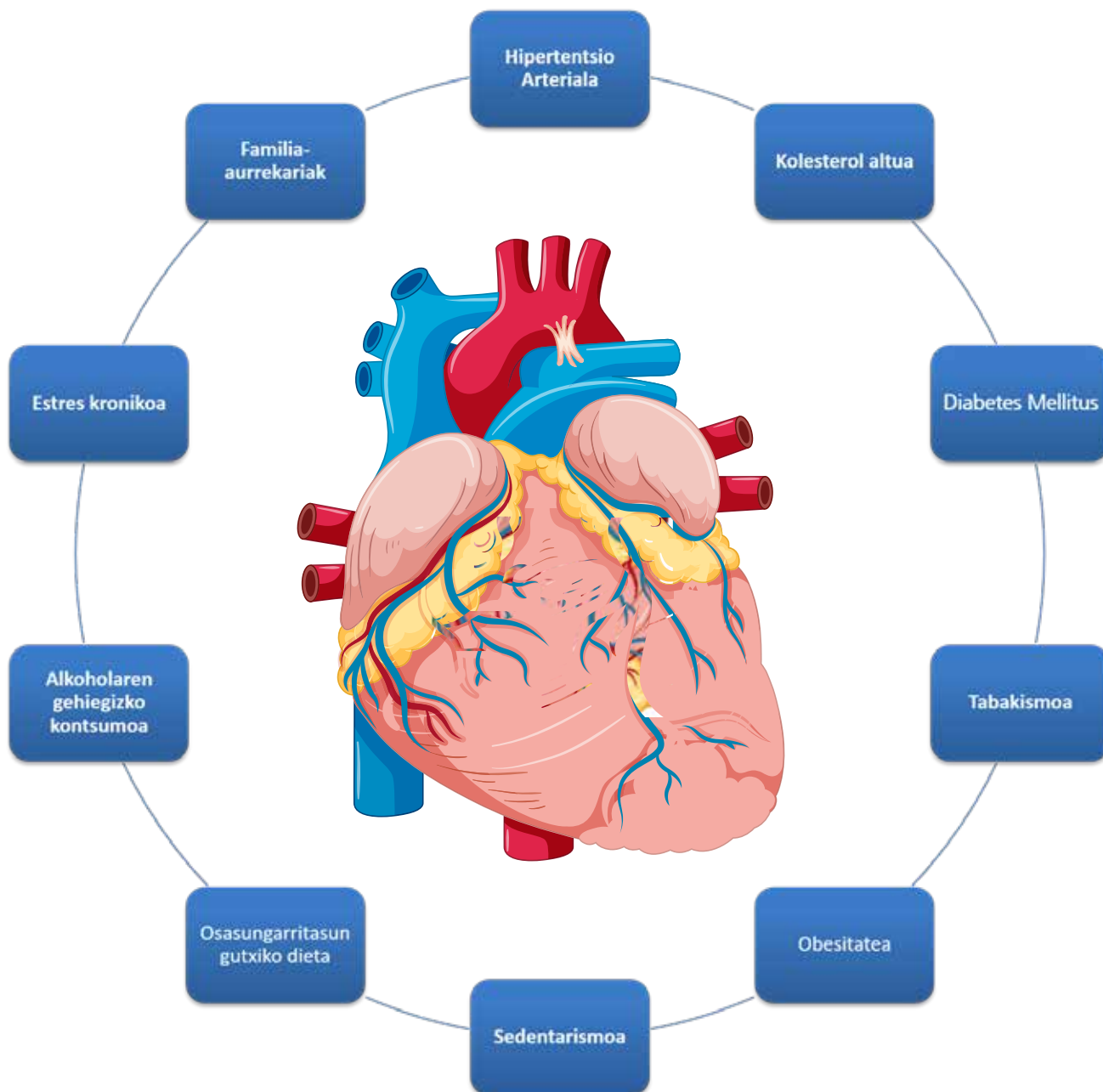
Kasu batzuetan, pazienteek ez dute inoiz sintomarik izaten; beste batzuetan, berriz, gaixotasunak okerrera egiten duen heinean, mina izaten dute bularrean, aire-falta, taupada azkarrak, hanken, orkatilen, oinen, urdailaren eta lepoko zainen hantura, nekea, zorabioak, zorabioak, eztula eta jarrera horizontalean lo egiteko eragozpenak.

Gaixotasun horiek bizi-kalitatean eta heriotza-tasan eragin nabarmena izan dezaketenez, funtsezkoa da garaiz detektatzea eta tratamendu egokia ematea. Kontsulta mediko erregularrak, elektrokardiogramak, ekokardiogramak eta odol-analisiak bezalako proba diagnostikoekin batera, gaitz horiek hasierako etapetan identifika ditzake, tratagarriagoak direnean. Gainera, bizimodu osasungarria hartzeak, dieta orekatua, ariketa erregularra, estresa kontrolatzea eta tabakismoa eta alkoholaren gehiegizko kontsumoa saihestea barne, bihotzeko gaixotasunak garatzeko arriskua nabarmen murriztu dezake.



3. EZAGUTU ZEINTZUK DIREN ARRISKU KARDIOBASKULARREKO FAKTORE NAGUSIAK

Arrisku kardiobaskularreko faktoreak ulertzea funtsezkoa da bihotzeko gaixotasunak prebenitzeko eta eraginkortasunez maneiatzeko. Faktore horiek identifikatzeak eta jorratzeak nabarmen murriztu dezake gaixotasun kardiobaskularren intzidentzia, horiek baitira heriotza-kausa nagusietako bat mundu osoan. Jarraian, bihotz osasuntsua izateko kontuan hartu behar dituzun arrisku kardiobaskularreko faktore nagusiak azalduko dizkizugu.



3. EZAGUTU ZEINTZUK DIREN ARRISKU KARDIOBASKULARREKO FAKTORE NAGUSIAK

1. Hipertentsio Arteriala

Hipertentsio arteriala edo presio arterial altua arrisku-faktore garrantzitsuenetako bat da gaixotasun kardiobaskularrentzat. Presio arterial handiak karga gehigarria eragiten du bihotzean eta odol-hodietan, eta miokardio-infartua, istripu zerebrobaskularra eta bihotz-gutxiegitasuna izateko arriskua areagotzen du. Garrantzitsua da arteria-presioa erregularitasunez kontrolatzea eta medikuaren gomendioak jarraitzea, presio hori muga osasungarrien barruan izateko.

2. Kolesterol Altua

Kolesterol altuak, bereziki LDL kolesterolak (dentsitate baxuko lipoproteina), arterietan plakak sortzen laguntzen du. Prozesu horri ateriosklerosia esaten zaio. Plaken metaketa horrek odol-fluxua murriztu dezake eta gertakari kardiobaskularren arriskua areagotu.

3. Diabetes Mellitus

Diabetes mellitusa, bereziki 2 motako diabetesa, arrisku-faktore garrantzitsua da, odoleko glukosa-maila altuek odol-hodiak eta bihotza kontrolatzen duten nerbioak kaltetu baititzakete. Diabetesa duten pertsonak bihotzeko gaixotasunak garatzeko arrisku nabarmen handiagoa dute.

4. Tabakismoa

Tabakismoa ondo ezarritako arrisku-faktorea da gaixotasun kardiobaskularrentzat. Erretzeak arteriak kaltetzen ditu, odoleko oxigenoa murrizten du eta presio arteriala eta bihotz-maiztasuna handitzen ditu. Erretzeari uztea da arrisku kardiobaskularra murrizteko neurri eraginkorrenetako bat.

5. Obesitatea

Obesitatea, batez ere obesitate abdominala, hipertentsioa, dislipidemia eta 2 motako diabetesa izateko arrisku handiagoarekin lotuta dago. Gehiegizko pisuaren ondorioz, bihotzak gogorrago lan egin behar du odola ponpatzeko, eta horrek bihotzeko gaixotasunak eragin ditzake.

6. Sedentarisinoa

Jarduera fisiko erregularrik ez izateak gaixotasun kardiobaskularrak garatzen laguntzen du. Ariketa erregularrak pisu osasuntsua izaten laguntzen du, presio arteriala murrizten du eta odoleko kolesterol eta glukosa mailak hobetzen ditu.

7. Osasungarritasun gutxiko dieta

Koipe ase, trans, sodio eta azukre gehigarri ugariako dieta batek gaixotasun kardiobaskularrak izateko arriskua areagotzen du. Osasungarritasun gutxiko elikadurak obesitatea, hipertentsioa eta kolesterol altua eragin ditzake.

8. Alkoholaren gehiegizko kontsumoa

Alkoholaren gehiegizko kontsumoak arteria-presioa areagotu dezake, eta bihotzeko gaixotasunak sortzen lagundu. Alkoholaren kontsumoa moderatzea funtsezkoa da osasun kardiobaskularrerako.

9. Estres Kronikoa

Estres kronikoak gaixotasun kardiobaskularrak izateko arriskua areagotu dezake presio arteriala eta kolesterol-mailak igotzean. Gainera, estresak, askotan, osasungarriak ez diren portaeretara eramaten du, hala nola tabakismora eta alkohol gehiegi kontsumitzera.

10. Familia-aurrekariak

Gaixotasun kardiobaskularren familia-aurrekariak arrisku indibiduala areagotu dezakete. Garrantzitsua da familiako historia medikoa ezagutzea eta osasuneko profesional batekin eztabaidatzea, prebentzio-estrategia pertsonalizatuak zehazteko.

Gaixotasun kardiobaskularrak prebenitzeko, funtsezkoa da arrisku-faktore horiei bizimodua aldatuz heltzea eta, beharrezkoa denean, tratamendu medikoa ematea. Arrisku horiek monitorizatzeko eta kudeatzeko osasun-arloko profesionalarekin lankidetzan aritzeak nabarmen hobe dezake bihotzaren osasuna eta bizitza-luzetasuna. Gogoratu aldaketa txikiak eragin handia izan dezaketela zure ongizate orokorrean eta zure bihotzeko osasunean.

4. PREBENTZIO KARDIOBASKULARRA: BIHOTZ OSASUNTSUA IZATEKO FUNTSEZKO ESTRATEGIAK

Osasun kardiobaskularra ongizate orokorraren funtsezko osagaia da, eta etengabeko arreta behar du bihotzeko gaixotasunak eta istripu zerebrobaskularrak prebenitzeko. Arrisku kardiobaskularra prebenitzeko, baldintza horiek garatzeko probabilitatea murriztuko duten neurri eta ohitura osasungarriak hartu behar dira. Jarraian, bihotz osasuntsua izateko funtsezko estrategiak aurkezten dira.

1. ELIKADURA OSASUNGARRIA

Dieta orekatu bat funtsezkoa da osasun kardiobaskularrerako, eta hauek izan behar ditu:

- Fruta eta barazkiak kontsumitu: Zuntz, bitamina eta mineral ugari dute, eta bihotzeko gaixotasunak izateko arriskua murrizten laguntzen dute.
- Ale osoak sartu: Zereal integralak funtsezko zuntz- eta mantenugai-iturri bikainak dira.
- Aukeratu proteina giharrak: Aukeratu arraina, larrurik gabeko oilaskoa, lekaleak eta fruitu lehorrak.
- Gantz aseak eta transak mugatu: haragi gorrien, esneki osoen eta elikagai prozesatuaren kontsumoa murriztu.
- Sodioa murriztu: Dietan gatza gutxitu presio arteriala kontrolatzeko.



2. JARDUERA FISIKO ERREGULARRA

Ariketa erregularra funtsezkoa da bihotz osasuntsua izateko, eta honako hau gomendatzen da:

- Gutxienez 150 minutuko jarduera aerobiko moderatua edo 75 minutuko jarduera bizia egitea astean.
- Muskuluak indartzeko ariketak egitea, gutxienez astean bitan.
- Eguneroko jarduerak txertatzea, hala nola oinez ibiltzea, eskailerak igotzea edo bizikletaz ibiltzea.

3. GORPUTZAREN PISUA KONTROLATZEA

Pisu osasuntsua izatea funtsezkoa da arrisku kardiobaskularra murrizteko. Gehiegizko pisua eta obesitatea hipertentsio-arrisku handiagoarekin, 2. motako diabetesarekin eta dislipidemiekin lotuta daude, eta horiek arrisku-faktoreak dira bihotzeko gaixotasunetarako.

Gure pisu normalean gauden jakiteko, formula hau erabil dezakegu:

Gorputz-masaren indizea (GMI)

$$\text{GMI} = \frac{\text{Pisua (kg)}}{\text{Altuera (m)}^2}$$

Normopisua = GMI 18-25

Gainpisua = GMI > 25

Obesitatea = GMI > 30



4. PREBENTZIO KARDIOBASKULARRA: BIHOTZ OSASUNTSUA IZATEKO FUNTSEZKO ESTRATEGIAK

4. TABAKISMOA ETA ALKOHOLAREN GEHIEGIZKO KONTSUMOA SAIHESTEA

- **Tabakismoa:** Erretzea gaixotasun kardiobaskularretarako arrisku-faktore nagusietako bat da. Erretzeari uzteak nabarmen hobetzen du bihotzaren osasuna.
- **Alkohola:** Alkohola neurritz kontsumitu. Egunean edari bat baino gehiago ez izatea gomendatzen da emakumeentzat, eta bi gizonentzat.



5. ESTRESA MANEIIATZEA

Estres kronikoak gaixotasun kardiobaskularrak garatzen lagun dezake. Estresa kudeatzeko teknikak, hala nola meditazioa, yoga eta arnasketa sakona, onuragarriak izan daitezke.

6. OSASUNAREN ALDIZKAKO MONITORIZAZIOA

- Presio arteriala kontrolatu: Hipertentsioa arrisku-faktore esanguratsua da. Presio arteriala erregularatasunez neurtzea gomendatzen da.
- Kolesterol-mailak berrikusi: Kolesterol-mailak gomendatutako mugen barruan izan.
- Odoleko glukosa ebaluatu: bereziki garrantzitsua diabetesa izateko arriskua duten pertsonentzat.

7. HEZIKETA ETA KONTZIENTZIA

Osasun kardiobaskularrari buruzko heziketa eta arrisku-faktoreei buruzko kontzientziak funtsezkoak dira prebentziorako. Osasun-programetan parte hartzea eta azken gomendio medikoei buruzko informazioa izatea lagungarria izan daiteke erabaki informatuak hartzeko.

Neurri eta ohitura horiek egunerokoan ezartzeak nabarmen murriztu dezake gaixotasun kardiobaskularrak garatzeko arriskua. Prebentzioa etengabeko ahalegina da, konpromisoa eta dedikazioa eskatzen dituena, baina osasunerako eta bizi-kalitaterako onurak izugarriak dira.

Arrisku kardiobaskularreko faktoreei eta horiek kontrolatzeko moduari buruzko informazio gehiago lortzeko, IMQren blogean argitaratutako artikulua irakurtzera gonbidatzen zaitugu: Prebentzio kardiobaskularra: kontrolatu beharreko arrisku-faktoreak.



5. JARDUERA FISIKOAK OSASUN KARDIOBASKULARREAN DITUEN ABANTAILAK

Jarduera fisikoa gure bihotza zaintzeko eta gure osasun kardiobaskularra hobetzeko dugun tresnarik ahaltsuenetako bat da. Sedentarismoa gero eta ohikoagoa bihurtu den mundu honetan, ariketa erregularra gure eguneroko errutinan txertatzea onuragarria izateaz gain, funtsezkoa ere bada. Bihotz-muskulua sendotzetik odol-zirkulazioa hobetzera, ariketa fisikoaren onurak zabalak eta sakonak dira. Jarduera fisikoarekiko konpromisoak gaixoen osasuna eralda dezake, bizitza luzeagoak eta osasungarriagoak bizitzen lagunduz. Horregatik, jarraian, ariketa gure bihotzarentzat aliatu aparta izan daitekeela aztertuko dugu.

1. BIHOTZ-MUSKULUA INDARTZEA

Ariketa erregularrak miokardia indartzen du, eta bihotzak odola modu eraginkorragoan ponpatzea ahalbidetzen du. Bihotz indartsuago batek odol gehiago bota dezake esfortzu gutxiagorekin, eta bihotzeko lan-karga murriztu eguneroko jardueretan.

2. ODOL-ZIRKULAZIOA HOBETZEA

Jarduera fisikoak odol-hodi berriak (angiogenesis) sortzea estimulaten du eta endotelio baskularraren funtzioa hobetzen du. Horrek esan nahi du odol-zirkulazio hobea dagoela gorputz osoan, bihotz-muskulua bera barne.

3. PRESIO ARTERIALAREN ERREGULAZIOA

Ariketa etengabe egiteak presio arteriala erregulatzen laguntzen du, odol-hodien elastikotasuna hobetzen baitu. Hori bereziki onuragarria da hipertentsioa dutenentzat edo hipertentsioa garatzeko arriskuan daudenentzat.

4. PROFIL LIPIDIKOA OPTIMIZATZEA

Jarduera fisiko erregularrak eragin positiboa du odoleko lipido-mailetan. HDL kolesterola (kolesterol "ona") handitzen du eta triglizeridoen mailak murrizten ditu, eta profil lipidiko bati laguntzen dio.



5. JARDUERA FISIKOAK OSASUN KARDIOPASKULARREAN DITUEN ABANTAILAK

5. INTSULINAREKIKO SENTIKORTASUNA HOBETZEA

Gorputzak intsulinarekiko duen sentikortasuna areagotzen du ariketa fisikoa egiteak, eta horrek odoleko glukosamailak erregulatzen laguntzen du. Hori bereziki garrantzitsua da 2 motako diabetesa prebenitzeko eta maneiatzeko, gaixotasun kardiopaskularrentzako arrisku-faktore esanguratsua baita.

6. HANTURA SISTEMIKOA MURRIZTEA

Jarduera fisiko erregularrak efektu antiinflamatorioak ditu gorputzean. Behe-mailako hantura kronikoa gaixotasun kardiopaskularrak izateko arrisku handiagoarekin lotuta dago, eta ariketa fisikoak arrisku hori arintzen laguntzen du.

7. BIRIKEN FUNTZIOA HOBETZEA

Ariketa aerobikoak arnas-muskuluak indartzen ditu eta birika-gaitasuna hobetzen du. Biriketako funtzio hobeak odola eraginkorrago oxigenatzen laguntzen du, eta sistema kardiopaskular osoari mesede egiten dio.

8. GORPUTZAREN PISUA KONTROLATZEA

Jarduera fisikoa funtsezkoa da pisu osasuntsua mantentzeko. Pisua kontrolatzeak bihotzaren gaineko karga murrizten du eta obesitate-arriskua murrizten du, gaixotasun kardiopaskularretarako arrisku-faktore garrantzitsua baita.

9. OXIDAZIO-ESTRESA MURRIZTEA

Ariketa moderatu erregularrak gorputzaren defentsa antioxidatzaileak areagotzen ditu, eta, ondorioz, oxidazio-estresa murriztu. Horrek erradikal askeek eragindako kaltetik babesten ditu bihotz-zelulak eta odol-hodiak.

10. BIHOTZ-ERREKUPERAZIOA HOBETZEA

Jarduera fisiko erregularrak bihotzaren gaitasuna hobetzen du esfortzuaren ondoren azkar suspertzeko. Bihotz-errekuperazio hobe osasun kardiopaskular onaren adierazle bat da, eta bihotzeko gertaerak izateko arriskua murrizten du.

11. BIZITZA-LUZERA KARDIOPASKULARRA SUSTATZEA

Ariketa erregularra bizitza-luzera handiagoarekin eta kausa guztiek eragindako heriotza-arriskua murriztearekin lotuta dago, batez ere gaixotasun kardiopaskularrek eragindakoa.

Garrantzitsua da nabarmentzea jarduera fisikoak osasun kardiopaskularrean dituen onurak adin eta egoera fisikoaren maila guztietako pertsonengan ikusten direla. Jarduera fisikoaren hazkunde txikiek ere eragin positibo nabarmenak izan ditzakete. Hala ere, beste ariketa-erregimen bat hasi aurretik, bereziki lehendik dauden medikubaldintzak izanez gero, funtsezkoa da osasuneko profesional batekin kontsultatzea jarduera fisiko seguru eta pertsonalizatuko plan bat garatzeko.

Eguneroko errutinan jarduera fisiko erregularra txertatzea da epe luzera osasun kardiopaskularra mantentzeko eta hobetzeko estrategiarik eraginkorrenetako bat. Ariketa zure eguneroko bizitzan nola txertatu jakiteko, IMQren blogean argitaratutako artikulua irakurtzera gonbidatzen zaitugu. Bertan, zure bihotzeko osasuna indartzeko informazio interesgarria aurkituko duzu.

6. GAIXOTASUN KARDIOBASKULARRAK HAUR ETA NERABEETAN

Gaixotasun kardiobaskularrak (GKB) helduekin lotu ohi dira, neurri handi batean, hainbat arrisku-faktoreen ondorioz, hala nola, hipertentsioa, obesitatea eta tabakismoa. Hala ere, funtsezkoa da onartzea gaixotasun horiek haurrei eta nerabeei ere eragin diezaiuketela, eta ezaugarri eta erronka espezifikoak dituztela, arreta eta erabilera egokiak behar dituztena.

GAIXOTASUN KARDIOBASKULARREN PREBALENTZIA ETA MOTAK HAUR ETA NERABEETAN

Gazteen artean, gaixotasun kardiobaskularrak ez dira helduetan bezain ohikoak, baina horien eragina esanguratsua izan daiteke. Formarik ohikoenak hauek dira:

- **Sortzetiko kardiopatiak:** Jaiotzean izaten diren bihotzeko egitura-akatsak dira hauek, eta haurretan izaten diren GKBen kausa ohikoenak dira. Anomalia hauek barne hartzen dituzte: akats septalak, aortaren koartazioa eta Fallot-en tetralogia.
- **Miokardiopatiak:** Bihotzeko muskularen gaixotasunak, bihotzaren funtzioari eragin diezaioketenak. Jatorri genetikoa izan dezakete, edo birus-infekzioen bidez gara daitezke.
- **Arritmiak:** Bihotz-erritmoko alterazioak, sortzetikoak edo hartutakoak izan daitezkeenak.
- **Hipertentsio arteriala:** Haurretan hain ohikoa ez bada ere, hipertentsioa gerta daiteke eta haurren obesitatearekin lotuta dago maiz.
- **Kawasakiren gaixotasuna:** Baskulitisa, batez ere bost urtetik beherako haurrei eragiten diena eta bihotzeko konplikazioak eragin ditzakeena, behar bezala tratatzen ez bada.

KAUSAK ETA ARRISKU-FAKTOREAK

Haur eta nerabeen gaixotasun kardiobaskularren kausak aldatu egiten dira gaixotasun motaren arabera. Sortzetiko kardiopatiaren kasuan, normalean faktore genetikoak eta ingurumenekoak izaten dira fetuaren garapenean.

Beti prebenitu ezin diren arren, detekzio goiztiarra eta maneiu egokia funtsezkoak dira.

Bestalde, miokardiopatiak heredatu edo garatu egin daitezke birus-infekzioen ondoren. Familia-aurrekariak identifikatzea eta erregularitasunez monitorizatzea garrantzitsuak dira diagnostiko goiztiarrerako.

Azkenik, hipertentsioa eta obesitatea maiz lotuta daude osasungarritasun gutxiko dieta batekin eta jarduera fisikorik ezarekin. Bizi-ohitura osasungarriak adin goiztiarretik sustatzea funtsezkoa da prebentziorako.

DIAGNOSTIKOA

Gazteen artean, gaixotasun kardiobaskularren diagnostiko goiztiarra funtsezkoa da modu eraginkorrean maneiatzeko eta epe luzeko konplikazioak prebenitzeko. Teknika diagnostikoek honako hauek hartzen dituzte barne:

- **Ekokardiografia:** Funtsezkoa bihotzaren egiturak ebaluatzeko eta sortzetiko kardiopatiak diagnostikatzeko.
- **Elektrokardiograma (EKG):** Arritmiak detektatzeko eta bihotz-funtzioa ebaluatzeko baliagarria.
- **Esfortzu probak:** Estres fisikoa duen bihotzaren gaitasuna ebaluatzeko erabil daitezke.
- **Erresonantzia magnetiko kardiakoa:** Bihotzaren irudi zehatzak ematen ditu eta miokardiopatiak diagnostikatzeko baliagarria da.



6. GAIXOTASUN KARDIOBASKULARRAK HAUR ETA NERABEETAN

TRATAMENDUA ETA MANEUIA

Haurren eta nerabeen gaixotasun kardiobaskularren tratamendua gaixotasunaren motaren eta larritasunaren arabera da. Aukerak hauek izan daitezke:

- **Ebakuntzak:** Sortzetiko kardiopatia askok zuzenketa kirurgikoa behar dute.
- **Sendagaiak:** farmakoak beharrezkoak izan daitezke hipertentsioa kontrolatzeko, arritmiak maneiatzeko edo tratatzeko bihotz-gutxiegitasuna.
- **Bizimoduaren aldaketak:** Dieta osasungarria, jarduera fisiko erregularra eta pisuaren kontrola funtsezkoa da, bereziki hipertentsio eta obesitate kasuetan.
- **Bihotz-errehabilitazioko terapia:** Onuragarria izan daiteke gaitasun funtzionala eta bizi-kalitatea hobetzeko.

PREBENTZIOA

Haurren eta nerabeen gaixotasun kardiobaskularren prebentzioak bizi-ohitura osasungarriak sustatzen ditu adin goiztiarretik. Horren barruan sartzen dira elikadura orekatua, ariketa fisiko erregulartasunez egitea, obesitatearen prebentzioa eta tabakismoaren eta alkoholaren kontsumoaren arriskuei buruzko heziketa.

Haur eta nerabeen artean gaixotasun kardiobaskularrak helduetan baino ohikoagoak ez diren arren, horiek detektatzea eta maneiatzea funtsezkoa da epe luzerako konplikazioak prebenitzeko. Pediatra, kardiologo eta familien arteko lankidetzak ezinbestekoa da paziente gazte horien zaintzan ikuspegi integrala bermatzeko. Prebentzio-neurriak hartzean eta arreta egokia ematean, nabarmen hobetu dezakegu.



7. OSASUN KARDIOBASKULARRA EMAKUMEETAN: PREBENTZIOA, DESBERDINTASUNAK ETA TRATAMENDUAK

Gaixotasun kardiobaskularrak (GKB) dira emakumeen heriotza-kausa nagusia, eta bularreko minbizia ere gainditzen dute. Eragin esanguratsua izan arren, askotan gutxietsi egiten da emakumeen artean duten larritasuna, nagusiki gizonen kezka direla uste dutelako. Funtsezkoa da aitortzea GKBek modu desberdinean eragiten dietela emakumei, bai aurkezpenean, bai tratamenduan, eta prebentzioa funtsezkoa dela emakumeen eragina murrizteko.

Emakumeengan gaixotasun kardiobaskularrak prebenitzeko, ikuspegi integral bat behar da, arrisku-faktore tradizionalak eta generoaren faktore espezifikoak kontuan hartuko dituen. Emakumeek arrisku-faktore aldagarrien jakitun izan behar dute, hala nola hipertentsioa, kolesterol altua, tabakismoa, diabetesa eta sedentarisinoa, eta aktiboki lan egin behar dute horiek kontrolatzeko, bizimoduan aldaketak eginez. Gainera, garrantzitsua da arrisku-faktore gehigarriak kontuan hartzea, hala nola obulutegi polikistikokoaren sindromea, menopausia eta haurdunaldiko konplikazioak, emakumeen arrisku kardiobaskularra areagotu dezaketenak.

GKBak prebenitzeko, funtsezkoa da bizimodu osasungarria hartzea, dieta orekatua, ariketa erregularra, estresaren kontrola eta tabakismoa ezabatzea barne hartzen dituen. Emakumeek azterketa mediko erregularrak egin behar dituzte beren presio arteriala, kolesterol- eta glukosa-mailak monitorizatzeko, eta medikuarekin edozein kezka eztabaidatzeko.



GKBAK EMAKUMEK IZATEAN DAUDEN ALDEAK

Emakumeek, askotan, bihotzeko gaixotasunen sintomak izaten dituzte, gizonengandik desberdinak. Bularreko mina sintoma komuna da bi generoetan, baina emakumeek sintoma sotilagoak edo atipikoagoak izan ditzakete, hala nola muturreko nekea, goragalea, arnasa hartzeko zailtasuna eta mina lepoan, masailezurreen edo bizkarrean. Aurkezpenean dagoen alde horren ondorioz, azpi-diagnostiko bat edo diagnostiko berantiar bat egin daiteke, eta horrek azpimarratzen du emakumeen eta osasun-arloko profesionalen artean kontzientzia handiagoa izatearen garrantzia.

Funtsezkoa da emakumeak sintoma horiei adi egotea eta arreta medikoa berehala bilatzea, ezohikoa den zerbait gertatzen bazaie. Heziketa eta kontzientzia tresna ahaltsuak dira emakumeen GKBen onarpen goiztiarra hobetzeko.

Emakumeen gaixotasun kardiobaskularren tratamenduak ere erronka paregabeak ditu. Historikoki, emakumeak azpiordezkatuta egon dira gaixotasun kardiobaskularren saiakuntza klinikoetan, eta, ondorioz, tratamenduen eraginkortasunari eta segurtasunari buruzko genero-datu espezifikoak falta izan dira. Funtsezkoa da emakumeek beren premia espezifikoak aintzat hartzen dituen tratamendu pertsonalizatua jasotzea, eta osasun-arloko profesionalak emakumeen GKBAk modu eraginkorrean aitortzeko eta tratatzeko gaitasuna izatea.

Tratamenduetan sar daitezke bizi-estiloan egon ahal diren aldaketak, presio arteriala eta kolesterola kontrolatzeko sendagaiak, eta, kasu batzuetan, prozedura medikoak edo kirurgikoak. Ezinbestekoa da emakumeek beren medikuekin lankidetzan estuan lan egitea, beren premia indibidualetara egokituko den tratamendu-plan bat garatzeko.

Emakumeengan gaixotasun kardiobaskularrei heltzea oso garrantzitsua dela onartuta, IMQk uste du oso garrantzitsua dela emakumei informazioa eta baliabideak ematea arrisku kardiobaskularra hobeto ulertzeko eta bihotz-osasuna babesteko neurri proaktiboak hartzeko. Hezkuntzaren, prebentzioaren eta arreta pertsonalizatuaren bidez, GKBek emakumeengan duten zama murriztea eta haien bizi-kalitatea hobetzea bilatzen dugu.

8. NOLA ZAINDU ZURE OSASUN KARDIOBASKULARRA 60 URTETIK AURRERA

Zahartzea prozesu naturala da, hainbat aldaketa fisiologiko dakartza berekin, eta aldaketa horietako askok eragin nabarmena izan dezakete osasun kardiobaskularrean. Urteen poderioz, bihotz-eraginkortasuna murriztu egiten da, eta bihotzak odola eraginkortasunez ponpatzeko duen gaitasuna murriztu. Horrek ariketa fisikoarekiko tolerantzia txikia eta bihotz-gutxiegitasuna izateko arrisku handiagoa ekar dezake. Gainera, arritmiak ohikoagoak dira hirugarren adinekoetan, bihotzeko sistema elektrikoaren alterazioak direla eta, eta horrek areagotu egiten du gertakari kardiobaskularrak izateko arriskua, hala nola istripu zerebrobaskularra.

Ezinbestekoa da 60-65 urtetik aurrera gaixotasun kardiobaskularrak garatzeko probabilitatea areagotu dezaketen **arrisku-faktoreei** arreta jartzea, bihotzaren eta odol-hodien egoera onari laguntzeko prebentzio- eta zaintza-neurriak hartzeko.

Presio arteriala gomendatutako tarteen barruan izatea funtsezkoa da konplikazio kardiobaskularrak saihesteko. Hori lortzeko, sendagai antihipertentsiboak, dietako aldaketak eta ariketa fisiko erregularra konbinatu daitezke. Presio arteriala normalean neurtzea gomendatzen da, eta medikuaren jarraibideei jarraitzea tratamendua doitzeko, beharrezkoa den heinean.

Elikadurak berebiziko garrantzia du osasun kardiobaskularrean. 65 urtetik aurrera, fruta, barazki, ale integral, arrain eta koipe osasungarri ugariko dieta jarraitzea gomendatzen da, oliba-olioan eta fruitu lehorretan daudenak bezalakoak. Garrantzitsua da koipe asean, trans koipean, gatzaren eta azukre erantsien kontsumoa murriztea. Dieta mediterranea bihotzeko osasunerako onurak erakutsi dituen elikadura-patroi baten adibide bat da. Elikadura on batek, halaber, gorputz-pisu osasuntsua mantentzen laguntzen du, eta hori erabakigarria da bihotzeko karga murrizteko eta gaixotasun kardiobaskularrak agertzea prebenitzeko.

Bestalde, **ariketa fisiko erregularrak** bihotza indartzen du, zirkulazioa hobetzen du eta arrisku-faktoreak kontrolatzen laguntzen du, hala nola presio arteriala, kolesterola eta gorputz-pisua. Adinekoek gutxienez 150 minutuko jarduera fisiko moderatua egiten saiatu behar dute astean, hala nola oinez, igerian edo bizikletaz. Garrantzitsua da jarduera fisikoa norberaren gaitasunetara egokitzea eta mediku bati kontsultatzea ariketa programa berri bat hasi aurretik.

Kolesterol- eta glukosa-mailak kontrolatzeko aldizkako odol-analisiak egitea funtsezkoa da gaixotasun kardiobaskularrak prebenitzeko. Maila altuetan, kolesterolerako edo intsulinarako estatinak eta diabeteserako beste farmako batzuk agindu daitezke. Berebizikoa da, halaber, dieta egokia egitea eta aldizka ariketa fisikoa egitea parametro horiek muga osasungarrien barruan izateko.

Tabakoak eragindako kaltea metagarria bada ere, **erretzeari** edozein adinetan **uzteak** nabarmen hobetu dezake osasun kardiobaskularra. Era berean, gomendagarria da alkoholaren kontsumoa mugatzea, gehiegizko kontsumoak hipertentsioa eta bihotzeko beste arazo batzuk eragin baititzake.

Azkenik, estres kronikoak eragin negatiboa izan dezake osasun kardiobaskularrean, presio arteriala handitu eta arritmiak agertzen laguntzen baitu. Garrantzitsua da estresa kudeatzeko estrategiak garatzea, hala nola meditazioa, arnasketa sakona, jolas-jardueretan parte hartzea eta gizarte-harreman osasungarriak izatea.



9. ELIKADURAK OSASUN KARDIOBASKULARREAN DUEN GARRANTZIA

Osasun kardiobaskularra funtsezko zutabea da ongizate orokorrerako eta bizitza-luzetasunerako. Testuinguru horretan, elikadurak berebiziko garrantzia du gaixotasun kardiobaskularren prebentzioan eta maneian. Elikadura-ohitura osasungarriak hartzeak, pisu egokia edukitzeaz gain, arrisku-faktoreak erregulatzen laguntzen du, hala nola kolesterola, presio arteriala eta odoloko glukosa-mailak.

Gaixotasun kardiobaskularrek, adibidez gaixotasun koronarioak, gutxiegitasun kardiakoak eta istripu zerebrobaskularrek, milioika heriotza eragiten dituzte urtero. Baldintza horiek bizi-estiloarekin estuki lotuta daude, eta dieta funtsezko osagaia da. Elikadura desegokiak arterietan plakak metatzea eragin dezake. Prozesu horri ateroklerosia esaten zaio, eta odol-fluxua buxatzen du eta bihotzeko gertaerak izateko arriskua areagotzen du.

BIHOTZARENTZAKO DIETA OSASUNGARRI BATEN FUNTSEZKO OSAGAIK

Bihotza babesteko eta indartzeko, funtsezkoa da onura kardiobaskularrak dituztela erakutsi duten elikagaiak eta mantentugaiak sartzea:

- **Omega-3 gantz-azidoak:** Funtsezko gantz-azido hauek, hainbat gantz-arrainetan daudenak (izokina, sardinak, atuna), hanturaren aurkako propietateengatik ezagutzen dira. Trigliceridoen mailak jaisten dira, eta funtzio endoteliala hobetu ere egin dezakete.
- **Zuntz dietetikoa:** Zuntz askoko elikagaiak kontsumitzeak, hala nola oloa, lekaleak, frutak eta barazkiak, LDL kolesterol maila ("txarra") murrizten eta hesteetako osasuna hobetzen lagun dezake. Zuntz disolbagarria bereziki eraginkorra da kolesterola hesteetan harrapatzeko eta gorputzetik kentzeko.
- **Antioxidatzaileak:** Fruta eta barazki koloretsuak, hala nola baiak, espinakak eta azenarioak, antioxidatzaileetan aberatsak dira, eta zelulak oxidazio-kaltetik babesten dituzte. Konposatu horiek hantura murrizten laguntzen dute, eta odol-hodien funtzioa hobetu dezakete.
- **Koipe osasungarriak:** Landare-olioen erabilerak, hala nola oliba-olioaren, ahukatearen eta fruitu lehorren erabilerak, koipe asean eta transen ordez, kolesterol-mailak hobetu ditzake eta bihotzeko gaixotasunak izateko arriskua murriztu. Gantz osasungarri horiek gantz-azido monoinsaturatu eta poliinsaturatuetan aberatsak dira, eta onuragarriak dira bihotzarentzat.
- **Sodioa murriztea:** Gatza hartzea mugatzea funtsezkoa da presio arteriala kontrolatzeko. Elikagaiak ontzeko belarrak eta espeziak aukeratzea zaporea gehitzen duen alternatiba osasungarria izan daiteke, arrisku kardiobaskularra areagotu gabe.

Elikadura-ereduak hartzeak, adibidez dieta mediterraneoak, ondorio positiboak erakutsi ditu osasun kardiobaskularrean. Ikuspegi hori fruta, barazki, ale oso, lekale, fruitu lehor eta oliba olioaren kontsumoan oinarritzen da. Arrain eta hegaztien neurrizko kontsumoa barne hartzen du, eta haragi gorriak eta gozokiak mugatzen ditu. Frogatu da dieta horrek bihotzeko gaixotasunak izateko arriskua murrizten duela eta bizitza-luzetasuna hobetzen duela.



9. ELIKADURAK OSASUN KARDIOPASKULARREAN DUEN GARRANTZIA

ELIKADURA OSASUNGARRIRAKO AHOLKUAK

- **Planifikatu zure otorduak:** Eman denbora zure asteko otorduak planifikatzen, elikagai osasungarrien barietate bat barne hartzen duzula ziurtatzeko. Horrek ere lagunduko dizu elikagai prozesatuen edo ez osasungarrien tentazioak saihesten.
- **Etxean prestatu janaria:** Zure janariak prestatzeak osagaiak eta zatiak kontrolatzea ahalbidetzen dizu. Esperimentatu bihotzerako elikagai osasungarriak dituzten errezeta berrieekin.
- **Behar bezala hidratatu:** Nahikoa ur edatea funtsezkoa da gorputzaren funtzionamendu optimorako. Mugatu edari azukredunen eta alkoholaren kontsumoa.

Elikadura osasungarria ezartzea gaixotasun kardiobaskularrak prebenitzeko estrategia eraginkorra eta eskuragarria da. Horrela, gaixotasun horiekin lotutako arrisku-faktoreak nabarmen murriztu daitezke, eta bizitza luzeagoa zein osasungarriagoa sustatu. Funtsezkoa da osasunaren arloko profesionalak zein norbanakoek elkarrekin lan egitea elikadura kontziente eta elikagarriaren kultura sustatzeko, bihotzaren ongizateari lehentasuna emango diona. Elikadura-hautu informatuak egitean, gutako bakoitzak gure osasun kardiobaskularraren kontrola har dezake eta bizitza oso eta aktiboaz gozatu.



10. DIAGNOSTIKOTIK ERREKUPERAZIORA: GKB-ETARAKO TRATAMENDU NAGUSIAK

GKBen tratamenduaren bilakaerak nabarmen egin du aurrera azken hamarkadetan, eta pazienteen pronostikoa nahiz bizi-kalitatea hobetu ditu. Abordatze terapeutikoa zabala da, eta gaixotasunaren izaeraren, larritasunaren eta progresioaren arabera.



Bihotzeko errehabilitazioa funtsezko diziplina anitzeko interbentzioa da bihotzeko gertaera bat izan duten pazienteentzat, hala nola miokardio-infartu bat, birbaskularizazio koronarioko kirurgia edo angioplastia bat. Programak berreskurapenaren alderdi fisikoak eta psikologikoak lantzen dituen ikuspegi integrala eskaintzen dute, eta susperraldia hobetzeko, errepikatze-arriskua murrizteko eta epe luzera bizi-kalitatea handitzeko diseinatuta daude.

Errehabilitazioa hasi aurretik, ebaluazio mediko oso bat egiten da, pazientearen osasun-egoera zehazteko, muga fisikoak identifikatzeko eta tratamendu pertsonalizatuko plan bat ezartzeko. Ebaluazio horrek barne hartzen ditu esfortzu-probak, odol-analisiak, ekokardiogramak eta osasun-profesionalei errehabilitazio-programa egoki bat diseinatzeko laguntzen dieten beste proba diagnostiko batzuk.

Ariketa **bihotz-errehabilitazioaren** zutabea da. Ariketa programak fisioterapeutek eta bihotzeko errehabilitazioko beste espezialista batzuek diseinatu eta gainbegiratzen dituzte. Ariketa pazientearen gaitasun fisikora egokitzen da, eta pixkanaka intentsitatean eta iraupenean aurrera egiten du. Ohiko jarduerak oinez ibiltzea, bizikleta estatikoa eta indar ertaineko ariketak dira, erresistentzia kardiobaskularra, muskulu-indarra eta malgutasuna hobetzen dituztenak. Astean gutxienez 150 minutuz jarduera fisiko aerobikoa egitea gomendatzen da, onura kardiobaskular esanguratsuak lortzeko.

Fruta, barazki, ale oso, proteina gihar eta koipe osasungarri ugari dieta batek arrisku-faktoreak kontrolatzen lagun dezake, hala nola kolesterol altua, hipertentsioa eta diabetesa. Koipe aseak, azukreak eta gatza gutxiago hartzea funtsezkoa da aterosklerosia prebenitzeko, GKBen azpiko kausa ohikoenetako bat baita.

Laguntza emozionala bihotzeko errehabilitazioaren beste ezinbesteko osagai bat da. Bihotzeko gertaera baten esperientzia traumatikoa izan daiteke, eta paziente askok antsietateari, depresioari eta beste gertaera bat jasateko beldurrari aurre egin behar diote. Errehabilitazioak terapia psikologikoa, laguntza-taldeak eta estresa kudeatzeko teknikak eskaintzen ditu, pazienteei erronka emozional horiei aurre egiten laguntzeko.

Tabakoa da ateroskleriaren arrisku-faktore nagusietako bat, eta, beraz, erretzeari uzteak nabarmen murriztu dezake etorkizuneko bihotzeko gertakarien arriskua. Era berean, alkoholaren kontsumoa mugatu egin behar da.

10. DIAGNOSTIKOTIK ERREKUPERAZIORA: GKB-ETARAKO TRATAMENDU NAGUSIAK

Bizi-ohiturak aldatzea nahikoa ez denean gaixotasuna kontrolatzeko, hainbat **farmako**-talde erabiltzen dira banaka edo konbinatuta, patologia motaren eta pazientearen egoera klinikoaren arabera. Farmako hipolipemiatzaileak, estatinak adibidez, LDL kolesterol-mailak ("kolesterol txarra") murrizteko eta arterietan ateroma-plakak sortzeko arriskua murrizteko erabiltzen dira. Bestalde, antihipertentsiboek (angiotensina bihurtzeko entzimaren inhibitzaileak (IECA), angiotensina II hargailuen blokeatzaileak (ARA II), kaltzio kanalen blokeatzaileak eta diuretikoek) presio arteriala maila optimoetan izaten laguntzen dute. Tronbosisia izateko arrisku handia duten pazienteetan, hala nola miokardio-infartuak izan dituzten edo fibrilazio aurikularra duten pazienteetan, antikoagulatzaileak (warfarina, dabigatran) eta antiagregatzaile plaketarioak (aspirina, clopidogrel) funtsezkoak dira koaguluak sortzea prebenitzeko eta gertaera tronboembolikoen arriskua murrizteko.

Beta-blokeatzaileak bereziki erabilgarriak dira bihotz-gutxiegitasuna eta gaixotasun koronarioa duten pazienteentzat, eta bihotz-maiztasuna murrizteko eta bihotzeko oxigeno-eskaria murrizteko erabiltzen dira. Bularreko anginareneko tratamenduaren kasuan, nitratoak (nitroglizerina) erabiltzen dira hodi-zabalkundeko funtzioagatik, arteriak erlaxatu eta zabaldu egiten baititu eta bihotz-muskulurantz odol-fluxua hobetzen baitu.

Arteriak nabarmen buxatuta dauden edo bihotzean egiturazko kaltea dagoen egoeretan, **prozedura interbentzionistak** beharrezkoak dira. Angioplastia koronarioa da ohikoenetako eta batere inbaditzaile ez dena. Kateter baten bidez, arteria irekitzeko puzten den baloi txiki bat sartzen da. Gehienetan, stent bat jartzen da, sare-hodi txiki bat, arteria irekita edukitzeko. Arritmia-mota jakin batzuetarako tratamendu eraginkorra ablazioa da. Jarduera elektrikoa anormala eragiten duten bihotzaren eremuak suntsitzean datza, irrati-maiztasuneko edo krioablazioko energia erabiliz, bihotz-erritmo normala berrezarritzen da, eta eraginkorra da zenbait arritmia-motatarako, hala nola fibrilazio aurikularrerako. Bradikardiak (taupada geldoak) edo bihotz-blokeo larriak dituzten pazienteetan, taupada-markagailu bat ezar daiteke bihotzaren taupadak erregulatzeko. Desfibriladore automatiko ezargarriak (DAI) hilgarriak izan daitezkeen arritmia bentrikularrak izateko arriskua duten pazienteekin erabiltzen dira, hala nola fibrilazio bentrikularrarekin.

Gaixotasun kardiobaskularren kasu aurreratuagoetarako, tratamendu farmakologikoak eta prozedura interbentzionistak nahikoak ez direnean, ebakuntza kardiakoa beharrezko aukera bat da. Arteria koronario ugari blokeatuta dituzten pazienteentzat, Bypass Koronarioko kirurgia bat egiten da, eta, horretarako, gorputzeko beste zati bateko odol-hodi osasuntsu bat erabiltzen da, hala nola hanka edo besoa, buxatutako arterien inguruko odol-fluxua desbideratzeko, eta bihotzerako odol-hornidura egokia berrezartzeko. Balbulopatia batzuek kaltetutako balbula konpondu edo ordezkatu behar dute beste balbula mekaniko edo biologiko batzuekin, pazientearen bihotz-funtzioa eta bizi-kalitatea hobetzeko.



ARRISKU KARDIOBASKULARRAK PREBENITZEKO URREZKO HAMAR ARAUAK



1. JAN OSASUNGARRI

Zure dietak orekatua izan behar du, fruta, barazki, osoko zereal eta koiperik gabeko proteina ugariakoa. Mugatu gantz asean, azukren eta gatzaren kontsumoa, zure bihotza osasuntsu egon dadin.



2. EGIN ARIKETA

Egin gutxienez 150 minutuko ariketa neurritsua astean, hala nola oinez ibiltzea, igeri egitea edo bizikletan ibiltzea. Jarduera fisikoak sasoiaren eta osasuntsu egoten laguntzen du eta arteria-presioa murrizten du.



3. KONTROLATU PISUA

Zure pisuak egokia izan behar du, zure gorputz-masaren indizearen arabera. Gainpisua eta obesitatea gaixotasun kardiobaskularren arrisku-faktoreak dira.



4. EZ ERRE

Erretzen baduzu, bilatu laguntza erretzeari uzteko. Tabakoak odol-hodiei gaitz egiten die eta bihotzeko gaixotasunak izateko arriskua areagotzen du.



5. EZ EDAN EDARI ALKOHOLDUNIK

Edari alkoholdunak edaten badituzu, edan neurrian. Gehiegi edaten baduzu, zure arteria-presioa igoko da eta bihotzeko arazoak sortuko dira.



6. HIDRATATU EGOKI

Ur nahikoa edatea ezinbestekoa da gorputzak behar bezala funtziona dezan, eta, hortaz, gaixotsun kardiobaskularrak izateko arriskua murrizteko.



7. KUDEATU ESTRESA

Praktikatu lasaitzeko teknikak, hala nola meditazioa, yoga edo arnasketa sakona, estresa murrizteko, bestela, bihotzari gaitz egiten diezaiolke.



8. EGIN AZTERKETA MEDIKOAK

Egin azterketa medikoak aldizka, hauek kontrolatzeko: arteria-presioa, kolesterola eta odoleko glukosa-mailak. Arazoak goiz detektatzea funtsezkoa da prebenitzeko.



9. ONDO LO EGIN

Gauero, lo egin 7 eta 9 artean, ziurtatu hori. Egoki lo egitea funtsezkoa da osasun kardiobaskular ona izateko.



10. KONTZIENTZIATU ETA JOKATU

Informa zaitetz gaixotasun kardiobaskularren sintomez, eta jokatu azkar, bularrean minik sentitzen baduzu, arnasa nekez hartzen baduzu edo ondoeza egiten bazaizu.



Partekatu
bizitza

DIMQ *gourte*