

Nola zaindu behar du emakumeak bihotza?

Jabier Agirre

Medikua eta OEEko kidea



ARTXIBOKOA

Arazo kardiobaskularrek emakumeei ere erasaten diete.

Betidanik gizonezkoen kontua bakarrik zirela uste zirenak (infartua, bularreko angina, enbolia, etab.) gero eta ugariagoak dira emakume erretzaileetan, batez ere, pisu gehiegi dutenetan edo menopausian daudenetan. Bizi-ohitura batzuk aldatzeak, ordea, ia % 50 murrizten du era horretako gaitzak jasateko arriskua.

GAZTEEN ARTEAN, ARAZO KARDIOBASKULARRAK IZATEKO ARRISKUA ASKOZ ERE TXIKIAGO DA emakumearentzat gizonezkoarentzat baino. Baina, menopausiatik aurrera, emakumeak galdu egiten du pixkanaka estrogenoek ematen dioten babes kardiobaskularra, eta, hala, 10 bat urteren buruan, sexuen arteko aldea erabat desagertzen da.

Beraz, emakumea bazara eta bihotza gazte eta osasuntsu eduki nahi baduzu, izan kontuan aholku hauek.

Ohitura txarrak kontrolatu

Bizimodu osasuntsuak nabarmen murrizten ditu (kasuren batzuetan ia erdiraino) gaitz horien intzidentzia eta arriskuak. Azken urteotan, baina, gaitz kardiobaskularrak asko ugartu dira emakumeetan, neurri batean, ohitura txarren ondorioz (tabakoa, alkohola, estresa). ➔

Duela gutxira arte, arazo kardiobaskularrak gizonezkoen arazoa zirela uste zen.



ARTXIBOKOA

Tabakoa eta pilula

Erretzeak bost aldiz gehitzen du infartua edo garuneko iktusa jasateko arriskua. Nikotinak arteriak uzkurten ditu, koaguluen sorrera bultzatzen du eta bihotzeko odol-irrigazioa gutxitzen du; hala, bihotzeko muskulari oxigeno gutxiago heltzen zaio. Tabakoak hipertentsioa izateko arriskua ere gehitzen du; are gehiago erretzeaz gain emakumeak ahotiko antisorgailuak hartzen baditu, metodo horrek handiagotu

“menopausiatik aurrera, emakumeak galdu egiten du pixkanaka estrogenoek ematen dioten babes kardiobaskularra”

egiten duelako tronbosi benosoa izateko arriskua. Horregatik, emakumeek aukeratu beharra daukate, edo erretzen jarraitu edo pilula hartu, 35 urtetik aurrera batez ere.

Alkohola

Ardoa, neurritz hartzen bada, mesedegarria izan daiteke. Baina ez da ahaztu behar, inolaz ere, alkoholaren gehiegizko kontsumoa oso kaltegarria gertatzen dela sistema kardiobaskularrerako, alkoholak presio arteriala gehitu eta gizendu egiten duelako.

Gainera, alkohol-kantitate berdina edanda ere, kalte gehiago egiten dio emakumezkoari gizonezkoari baino. Horregatik, emakumeak ez luke edan beharko egunean baso bat ardo edo zerbeza bat baino gehiago.

Ohitura osasungarriak bultzatu

Kontua ez da sakrifizio izugarriak egitea, geure bizimoduan aldaketa batzuk egitea baizik. Geure bihotzak esker-tuko digu.

Arriskua saihesteko aholkuak

Litro eta erdi ur egunean

Urak zelulak hidratatzen ditu, hipertentsioari aurrea hartzen dio eta gorputzeko toxinak kanporatzen laguntzen du. Beraz, egunero litro eta erdi ur edatea ohitura osasungarria da.

Gosari osoa

Goizean gosari egokia egiteak eguna ondo hasteko energia nahikoa ematen digu. Gainera, gorputzak egun osoa dauka ondoren goizeko kaloriak erretzeko, eta, bide batez, gehiegizko pisuari aurrea hartzeko metodo egokia da gosari osoa.

Egin analisiak aldizka

Itxuraz osasun-arazorik eduki ez arren, garrantzitsua da urtean behin kolesterol-zifrak, odoleko azukrearen maila (diabetea ere arrisku-faktorea baita bihotzarentzat) eta presio arteriala kontrolatzea.

Sedentarismoari ez

Lanera oinez joan, eskailerak oinez igo eta jaitsi, igogailua erabili orde, siesta luzeegiak baztertu, etab. Azken finean, bizimodu aktiboagoa egitea da kontua, bihotzaren funtzionamendu egokia errazteko.



MEC

Arrain urdinak bihotza eta arteriak babesten dituzten gantz-azidoak ditu.

Kontrolatu estresa

Etxean edo lanean gehiegizko estresa edo tentsioa izateak presio arteriala handitu dezake.

Antisorgailuak

Erretzailea bazara, edo 35 urtez gorakoa, ahotiko antisorgailua (pilula) ez da metodo egokia zuretzat, arazo kardiobaskularrak izateko arriskua gehitu egiten baitu. Bila ezazu beste metodoren bat (galde izeaiozu ginekologoari).

Dieta mediterranea

Animalia-jatorriko koipe aseak (haragi koipetsuak, erraiak, hestebeteak, gurina...) dira zure bihotzaren etsairik handienak. Baina janari prestatu askotan (opilak, gozotegietako produktuak, snack direlakoak eta abar) erabiltzen diren landare-koipeak ere oso kaltegarriak dira, janariak luzaroago iraun dezaten industrialki aldatu egiten baitira.

Janari koipetsuak erabat baztertzeaz gain, arrain urdinaren kontsumoa handitu egin behar da (izokina, sardinak, txixarroa, hegaluzea...), bihotza eta arteriak babesten dituzten omega 3 izeneko gantz-azidoak dituztelako. Landareetatik datozen janari gehiago (frutak, barazkiak, lekaleak, koiperik gabe prestatuak) eta zereal integral gehiago ere jan behar dira eguneroko dietan.

Egin kirola egunero

Adin guztietako emakumeek egunero-egunero ordu-erdi bat hartu beharko lukete, gutxienez, ariketa fisikoren bat egiteko: oinez edo bizikletan ibili, igeri egin, edo, bestela, dantza, gimnasia apur bat... edozein ariketak balio du bihotzak odol gehiago ponpatu behar izateko. Kirolak arteriak garbitzen ditu, eta, horrez gain, oso bide ona da kolesterol eta presio arteriala jaisteko.



TESTA: ARAZO KARDIOPASKULARRAK IZATEKO ARRISKUAN AL ZAUDE?

	BAI	EZ
1. Zure familian ba al da infartuen, garuneko isuriaren edo horien antzekoen aurrekaririk 55 urtetik beherako gizonezkoetan (aita edo anaiak) edo 65 urtetik beherako emakumezkoetan (ama edo ahizpa/arreba)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Erretzen duzu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Hipertentsioa zara?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Kirolak egiten duzu (30-40 minutu, astean bizpahiru aldiz)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Diabetikoa zara?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Kolesterol altu daukazu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Zure pisu idealaren gainetik zaude? (5 kilo baino gehiago)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Menopausian zaude?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Erretzailea izanik, hartzen dituzu, edo hartu dituzu inoiz, ahotiko antisorgailuak?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Emaitzak: kontatu itzazu BAI erantzunak.

Zerotik bira, arrisku txikia. Hirutik seira, arrisku ertaina. Zazpitik aurrera, arrisku handia.

“kontua ez da sakrifizio izugarriak egitea, geure bizimoduan aldaketa batzuk egitea baizik”

Zaindu beharreko arazoak

Egoera jakin batzuek, behar bezala kontrolatu eta zaintzen ez badira, kalte egin diezaiokete osasunari.

Gehiegizko pisua

Gehiegizko pisuak bihotzerako kaltegarriak diren hormona- eta metabolismo-aldaketak ekartzen ditu, batez ere sobran dagoen gantza pilatzen denean (kasu horretan, bihotzekoa izateko arriskua handiagoa delako). Gerri-buelta 88 cm-tik gorakoa bada, emakumearen kasuan, arrisku-tartearen barruan dago, 45 urtetik gora izanez gero, bereziki.

Kolesterol

Kolesterol ‘txarra’ (LDL kolesterol) arterietan pilatzen denean, koaguluak sortzen dira, eta odolaren zirkulazioa oztopatzen da. Bihotzeko gaitzen bat izan duten pertsonak balio hauek izan behar dituzte kontuan:

- Kolesterol totala: 150-180 mg/dl.
- Kolesterol ‘ona’ (HDL): zenbat eta zifra altuagoa hobea. Gutxienez 35 mg/dl.
- Kolesterol ‘txarra’ (LDL). Betiere 100 mg/dlren azpitik.

Hipertentsioa

Odoleko gehiegizko presioak bihotza indar gehiagorekin ponpatzera behartzen du, eta, ondorioz, bihotzeko muskulua nekatu egiten da. Neurri edo balio idealak hauek dira: presio-zifra maximoa 120 mm Hg, eta minimoa, berriz, 80 mm Hg. Ariketa fisikoa egitea, gantzak murriztea eta gatza baztertzea dira arazoak kontrolatzeko oinarrizko neurriak. 