



Hiltzeko bide ugariena izaten jarraitzen dute herrialde askotan, baita gurean ere. Miokardioko infartuak, bularreko anginak, bat-bateko heriotza edo garuneko istripu baskularrak dira gaixotasun kardiobaskularrik grabeenetako batzuk, kasurik gehienetan arteriak zurrundu egiten direlako sortzen direnak.

Gaixotasun kardiobaskularrak: XXI. mendeko izurritea

Jabier Agirre*

Herrialde industrializatu gehientsuenetan, bertako biztanleek dauzkaten bizi-aztura erabat negatiboen ondorioz, patologia horrek gorantz jarraitzen du etengabe. Populazioa oro har arazoaren garrantziaz konturatu eta jabe dadin urtero-urtero prebentzio-kanpainak egiten dituzte osasun-agintariek. Kontua ez baita gaitz horiek eragiten dituzten hildakoen kopuru altua bakarrik, gaixotasun honen ondorioz pertsona gero eta gazteagoengan agertzen diren baliaezintasun goiztiarrak baizik. Espainiako Bihotz Fundazioaren zuzendari den Victor López Gar-

cia-Aranda kardiologoak dioen bezala, "gaixotasun kardiobaskularrak dira, zehazki esan, bihotzari eta odol-hodiei erasaten dietenak. Usuenak arteria koronarioei dagozkienak dira —bularreko angina eta miokardioko infartua—. Atzetik datoz bihotzeko balbulak afektatzen dituztenak, beheko gorputz-adarretako arteriopatiak, aortaren gaixotasunak eta garuneko gaitz baskularrak; trombosia eta garuneko odoljarioak, esaterako".

Zergatik sortzen dira?

Gaixotasun desberdinak diren arren, guztiak sortzeko duten mekanismoa antzekoa da beti: ar-

teriak edo zainak ez dira gai gorputzak —eta oso bereziki bihotzak— normal funtziona dezan behar duen odola eta oxigenoa hornitzeko.

Eta odol-zirkulazioa behar bezala ez ibiltzeko kausa nagusia arteriosklerosia da, alegia arterien gogortzea. Arterien paretean hainbat substantzia pilatzen joaten dira (kolesterola eta kaltzioa, besteak beste), elastikotasuna galduz eta arteriak gero eta estuago bilakatuz.

Zangoak anputatu beharra, bihotz irekian operatzeko premia larria edota garuneko lesioak, odol-garastapenik ez dagoelako: horra hor gerta daitezkeen egoe-



*txibokoa

retako batzuk. Beste kasu askotan, heriotza izan daiteke ondorioa.

Lehenbiziko sintomak izan daitezke bularreko angina, memoriaren edota giltzurruneko funtzioaren trastornoak, zorabioak edota ibiltzean hanketako mina.

New York-eko Mount Sinai Hospital-eko Kardiologi Institutuko zuzendari den Valentin Fucier kardiologo ospetsuak aspirinak

prebentzioan duen garrantzia azpimarratzen du, eta honakoa dio: "XX. mendeko miraria da, dituen ezaugarri terapeutiko ugariengatik. Horrexegatik bereziki gomendagarria da, adibidez, aurreneko infartua jasan duten pertsona guztientzat".

Garbitu zure "hoderia"

Urteak aurrera egin ahala logikoa da gure arteriak hondatuz joatea,

Urteak aurrera egin ahala logikoa da gure arteriak hondatuz joatea, baina adinak dakarren "kalteaz" gain, bestelako kalte erantsirik ez egotea da kontua.

baina adinak dakarren "kalteaz" gain, bestelako kalte erantsirik ez egotea da kontua. Odola garraiatzen duten arteria eta benak hondakin kaltegarrietatik libre egon daitezten, hainbat arrisku-faktore ebitatu beharra dago:

Tabakoa

Hauxe da aparatu kardiobaskularrentzat substantziarik kaltegarrienetako bat. Badira datuak heriotza kardiobaskular guztien % 30-40aren erantzulea tabakoa dela esateko. Erretzaileek erretzen ez dutenek baino bi aldiz arrisku handiagoa dute koronarietatik gaixotzeko, eta jatorriz bihotzekoa den bat-bateko heriotza edukitzeko arriskua, berriz, lau aldiz handiagoa. Tabakoak gure gorputzarentzat arriskutsuak diren bi substantzia ditu batez ere: nikotina, arteriak hondatu eta odol-koagulazioan alterazioak eragiten dituena, eta karbono(II) oxidoa, bihotzeko muskulura behar baino oxigeno gutxiago iristea eragiten duena.

Kolesterola

Jan-neurri osasungarriaren bidez kontrola daiteke: haragi gutxi, fe-

Otsailaren 20an eta 21ean hasita,
Zientzia eta Teknika astero
telebistan Elhuyarren eskutik...

Teknopolis


(Larunbatero ETB 1ean)

Tecnópolis

(Igandero ETB 2an)

Zientzia eta teknikaren dibulgazio-magazina

- *Euskal Autonomi Elkarteko zentro teknologikoen jarduerari buruzko informazio zehatza*
- *Azken ikerketa eta aurkikuntza zientifikoak*
- *Puri-purian dauden zientzi gaiei buruzko erreportajeak*
- *Elkarrizketak*
- *Adituen iritziak*
- *Berri laburrak...*

 Elhuyar

Babeslea: Eusko Teknologikoen Elkarteak

OSASUNA

kula asko (patata, arrosa), berdurak, fruta eta arraina (ikusiko honi buruzko laukitxoak). Hori guztia oliababarekin maneiatua edo, bestela, ekilore edo soia-olioarekin.

Hipertentsio arteriala

Puntu honi dagokionez, tentsio arterial altua duen pazienteak dieta mediterranea hartu behar luke, gatz gutxikoa, eta bere medikuak botikei buruz emandako aginduak zorrotz bete behar litzake. Medikazioa ez da utzi behar, ezta tentsioa itxuraz kontrolatua dagoenean ere. Bestalde, botikak bizitza gutzira dira, ez sintomak daudenerako bakarrik.

Diabetea

Diabetikoek glukosa gehiago dute odolean eta azukre-sobera horrek odola garraiatzen duten hodiak altera ditzake.

Arrain freskue!

Astean gutxienez 35 g arrain jateak hainbat mesede ekartzen dizkio gure bihotzari, eta, miokardioko infartuagatik heriotzak dezentz jaitzi daitezke, tentsio arteriala murriztu eta odoleko koagulazioa ebitatzen delako. Ez da kopuru altuegia, beraz, irakurle lagun, izan ditzakezun mesedeak kontuan hartuz gero.

Oraindik ere jende askorentzat horretako gaitzak gizonezkoen kontua dira. Eta hori ez da erabat egia. Gizonezkoengan gehixeago gertatzen dira, bai, baina emakumea menopausiara iristen denean, gaixotasun kardiobaskularrak jasateko arriskua bere adinkide gizonezkoen berdina da, gaitz honetatik babesten zuten hormonak jada bere gorputzean sintetizatzen ez direlako. Gaitz horiek dira, hain zuzen ere, emakumeen aurreneko heriotza-arrazoi adin horretan, gure herrialdean urtero hiltzen diren 150.000 emakumeen



“ Emakumea menopausiara iristen denean, gaixotasun kardiobaskularrak jasateko arriskua bere adinkide gizonezkoen berdina da. ”

tatik, erdiak mota horretako gaitzen batengatik hiltzen direla eta esan daiteke. Bestalde, adinean aurrera doazen emakumeengan infartuak gizonezkoengan baino pronostiko okerragoa dute, grabagoak izaten dira.

Zer egin dezakegu?

Prebentzioa eta ikerketa ezinbesteko faktoreak dira bihotzari eragiten dioten patologia horien aurrerakada (orain arte geldiezina izan dena) nolabait oztopatu nahi baldin bada. Eta horrexegatik iker-tzaileek milaka milioi gastatzen dituzte eta ehunka ordu ematen dituzte tratamendu-bide berriak bilatzen, edo gaur egungoak bezain inbaditzaileak eta gogorrek ez diren metodo kirurgiko berriak martxan jartzen. Adibidez, bideo-kamera txiki-txikiak erabiltzen dira, kaltetutako zonan (arteria baten paretean, adibidez) manio-bratzeko eta informazioa eskaintzeko gai direnak: operatzeko instrumentalaren tamaina hainbeste murriztu da, ezen gaur egun kirurgiaren ondoren geratzen diren orbainak txiki-txikiak baitira. Ikusezinak dira, eta lekutan geratu dira garai bateko orbain handi eta itsusi haiek.

Baina ezer gutxirako balio du Zientziaren eta Medikuntzaren aurrerapausoak eta mesedeak gure alde edukitzeak, geronek gorputzari kaltea eta hondamena eragiten badiogu. Horregatik dira hain garrantzitsuak bizi-aztura osasungarriak. Gantzetan egokia den jan-neurria izatea, bakoitzak

bere buruarentzat ideala den piasua mantentzea, ariketa maiz egitea (baina beti ere adinarentzat egokia, eta gehiegikeriarik gabe),

tentsioa, estresa edo porrota sentitu eta hurrengo ordu betean. Aitzitik, eta AEBko Duke Unibertsitateko ikerketa-talde batek



Artxibokoa

Gauza serio eta pisuzkoak alhora utzi gabe ere, beti komeni da bizitzari aurpegi alaiarekin aurre egitea.

estres-egoerak ebitatzea eta alkohol nahiz kafe-kontsumoa murriztea dira behingoz gaixotasun arriskutsu bezain deseroso horiek ebitatzeko neurri egiazki eraginkorrak.

Dena den, gauza serio eta pisuzkoak alhora utzi gabe ere, beti komeni da bizitzari aurpegi alaiarekin aurre egitea. Dirudienez, miokardioko infartua jasateko arriskua handiagoa da tristura,

frogatu omen duenez, sentsazio positiboak izateak bihotzeko arazoak edukitzeko arriskua murriztu egiten du. Sarritan une txarrak eta etsipen-sentsazioak ebitatzea ezinezkoa gertatuko zaigunez, irtenbidea jarrera positiboa mantentzean dago eta beti alderdi positiboa ikusten jakitean.



* Medikua eta OEEko kidea.