



TXEKEOAK:

ARRISKU OROREN KONTRAKO ASEGURUA

Jabier Agirre

Azterketa mediko globalak eta aldizkakoak oso gomendagarriak dira bere eguneroko bizimoduan jasan behar duten estresa dela eta, zenbait eritasunen arriskupean bizi diren pertsonentzat; exekutiboentzat adibidez. Azterketa horiek ez dute estresa, antsietatea, depresioa eta bestelako asaldura psikologikoak atzeman eta neurtzeko aukerarik ematen, baina beren osasuna hobetzeko tresna ezin-hobea dira; beraiengan hain arrunt diren hainbat gaixotasun psikosomatiko (koronariak, hipertentsioa eta ultzerak, besteak beste) atzematzen laguntzen bait diote medikuari. Zentzu honetan ez da ahaztu behar exekutiboengan heriotza-arrazoi usuena infartua dela.

Gaixotasun kardiobaskularra garaiz atzemateko lau dira oinarriko probak.

U Esfortzu-proba

Ustezko gaixoak (edo gaixo izateko gai denak) ariketa mailakatu eta kontrolatu bat burutu behar du bizikletan edota zola ibiltarian, lan zirkulatorioa eta kardiakoa handiagotzeko. Proba horrekin medikuak sistemaren (azken finen bihotzaren) kapazitate edo ahalmena eta erreserba, eta ariketarekiko duen adaptazioa neur ditzake.

Proba honek aukera ematen du egoera baten larritasuna sortzen dituen mugak eta limitazioak ikusi



Azterketa mediko globalak eta aldizkakoak oso gomendagarriak dira bere eguneroko bizimoduan jasan behar duten estresa dela eta, zenbait eritasunen arriskupean bizi diren pertsonentzat; exekutiboentzat adibidez.



ondoren zehatz-mehatz ezagutzeko. Horregatik proba hau bereziki aproposa da gaixotasun koronarioaren susmoa dagoenean; erre-serba koronarioa neurtzeko aukera ematen bait du, hau da, arterien estatusunaren larritasuna eta, beraz, bihotzera iristen den odol-kopuruaren murrizketa koantifikatzen bait ditu.

Esfortzu-probaren emaitza negatiboa bada, txekoa amaitutzat eman behar da. Zalantzakoa izanez gero ordea, azterketak aurrera segitu behar du.

T Talioaren proba

Talioa isotopo erradioaktiboa da; pazientearen benatik injektatuz gero arteria koronarioetan zehar bihotzera iristen den odol-kopuruaren zuzeneko proportzioan bihotzean geratzen dena. Talioaren kontzentrazioa zona batzuetan (eta are gehiago bihotz osoan) handia baldin bada, bihotzera iristen den odol-kopurua egokia dela adierazten du. Aitzitik, kontzentrazioa ahula bada, edota zenbat zonatan taliorik ikusten ez bada,

odola bihotzera iritsi dadin eragozten duen oztoporen bat bada goen seinale. Proba hau esfortzu-probarekin batera egin ohi da eta talioaren bihotz-irudiak gamma-kamera izeneko aparatu sofistikatu baten bidez "irakurtzen" dira.

Talioaren proba negatiboa baldin bada, ez dago zertan kezkatu-rik, baina zalantzakoa edo positiboa izanez gero, pazienteari kate-terismo bat egin beharko zaio.

Bihotz-kateterismoa eta angiografia

Hau da gaixotasun koronario baten diagnostikora heltzeko prozedurarik zehatz eta finena: kateter edo hodi fin-fin bat sartzen da ukondoko edo izterreko tolesturaren bena eta arterietan zehar, bihotzeraino eta bertako arterietaraino heldu asmoz.

Kateter honen muturra oso neurgailu sofistikatu lotuta dagoenez, posible da bihotza funtzionatzen ari den bitartean bere eraginkortasun-maila ezagutzea. Ikusten denez teknika sofistikatu da guztiz; teknologia handiko tresneria eta paziente ospitalizatzea eskatzen dituena.

Kateterrean zehar kontraste gisa ihardungo duen substantzia likido bat injekta daiteke; alegia, bihotzeko eta arterietako barrumbe eta hurguneak X izpiekiko opako bihur ditzakeena. Horrela, horien barrua ikusteko moduan geratzen da. Kardiologoa, beraz, bihotzarekin aurrez aurre geratzen da eta arteriak estututa ote dauden (eta zein mailataraino estututa) ikus dezake, infarturik izateko edo errepikatze arriskurik ba ote dagoen, muskulu kardiakoaren eginkizuna normala ote den ... Hortik aurrera, beharrezkoa izanez gero tratamendu medikoa (botikekin) edota teknika kirurgikoa erabiltzea erabakiko da.

Exekutiboaren beste gaitz nagusiaren kasuan (hipertentsioa dagoenean alegia) hartu beharreko neurriak behinena aldizkako kontrola da; garaiz detektatu eta tratatzen ez bada apoplejiak sor baitaitezke, bihotzeko eta giltzurruneko gaitzak konplikatzeaz gain.

EXEKUTIBO OSASUNSUARENTZAKO HAMAR MANAMENDUAK (DEKALOGOIA)

- 1. Pisua egoki mantentzea**
Obesitateak infartuak, hipertentsioa, azido urikoa igotzea, etab. erraztu edo abiarazi egiten ditu.
- 2. Modu orekatuan elikatzea**
Gantz, frijitu, etab. ez abusatzeak gizendu egiten du eta kolesterola eta azido urikoa igotzeko bidea izan ohi da.
- 3. Lasai jan eta ongi murtzikatu**
Horrela jaten ez bada gastritis sor daiteke eta urdaila mindu.
- 4. Lan-bazkarien ordezkariak egitea**
Horixe da zuzentze eta logikaz aritzea.
- 5. Urtero txekoa mediko bat egitea**
Alegia, azterketa kliniko zehatz eta osoa egitea.
- 6. Eguneroko gutxienez 8 ordu lo egitea**
Ezinbestekoa da eguneroko desgaste intelektualetik errekuperatzeko eta laneko arazoei behar bezala atseden hartuta heltzeko.
- 7. Ohizko oporraldiak hartzea**
Eguneroko lan-arazo eta kezketatik urundu eta ahaztea (egun batzuetarako besterik ez bada ere) produktibitatea eta errendimendu intelektuala hobetzeko modu bikainak dira.
- 8. Afizioak edukitzea eta horiek lantzea**
Distraitzeko eta aisiaz gozatzeko aukera ematen bait dute.
- 9. Ariketa fisikoa egitea**
Beti ere adinari, eta osasun-baldintzei begira, eta horientzat egokituriko ariketak eginez.
- 10. Ez erretzea**
Erretzaileek askoz ere arrisku handiagoa dute gaitz kardiobaskularrak, ultzerak eta biriketako minbizia jasateko.



Tentsioa neurtzea

Aldian behin tentsioa neurtu behar litzateke, besoa estutu eta pixkanaka husten doan mahukatxoaren bidez odolak arterietan eragiten duen presioa entzunez.

Tentsioa neurtzeko beharrezkoa da gaixoa inolako estresik gabe erlaxaturik egotea. Goizean hartu ahal bada eta behin baino gehiagotan hartu behar izanez gero, beti ordu berean. Gogoratu, bestetik, tentsio-neurketa ariketa gogorra egin ondoren ez dela baliozkoa.

Zehazkiago esanda, tentsio-mahukatxoak, esfigmomanometro ere deituak, bi zati edo atal dauzka: airez betetzen den mahukatxo bat

Tentsioa neurtzeko beharrezkoa da gaixoa inolako estresik gabe erlaxaturik egotea. Goizean hartu ahal bada eta behin baino gehiagotan hartu behar izanez gero, beti ordu berean.

(ixten duen balbula batez hornitua) batetik, eta presioa neurtzeko esfera bestetik (normalean merkurio-milimetrotan graduatua). Tipo askotako esfigmomanometroak daude: paretera itsatsiak, automatikoak, eskuzkoak, etab.

Garrantzitsua da tentsioa mahukatxoak jartzen deneko gorputzadarraren perimetroaren arabera aldatuz doala jakitea (zenbat eta beso edo zango lodiagoa, hainbat eta mahukatxo handiagoa beharko

da). 5 cm-rainoko zabalera dutenak egon ohi dira; kautxuzkoak normalean eta pertsonaren pisuaren eta konstituzioaren arabera aukeratu beharrekoak.

Beste gaixotasun-multzo batera pasatuz, trastorno gastro-intestinalak ez dira kontrolatzen, zoritxarrez, beren presentzia adierazten duten sintomak (mina, beherakoak, gorakoak, etab.) agertu bitartean. Orduan erabaki beharra dago ea gastritisa ote den, edota ultzera, pankreatitisa edo kolon minberatuaren sindromea.

Horretarako bi proba dira derri-gorrekokoak: odol-analisia eta gorozkien analisia. Emaitzak erabatekoak ez badira, pazienteak papila moduko bat irentsi beharko du (magnesio edo bismutozko kontrastea) eta X izpietatik pasa papila hori liseri-aparatutik pasata ultzera edo bestelako lesioak ikus baitaitezke.

Proba hauek edonoiz egin daitezke, baina batzuk molestoak eta garestiak direnez, agian hobe litzateke espezialistarengana trastornoak ordu batzuetan irauten dutenean edota nahikoa maiz errepikatzen direnean soilik joatea.

Eguneroko lan-arazo eta kezketatik urrundu eta ahaztea produktibitatea eta errendimendu intelektuala hobetzeko modu bikainak dira.

