

Onddoak

Udako etsaiak

Uda iristearekin batera hondartza, itsasoa eta igerilekua gure agenda bihurtu diren honetan, onddoak harrapatzeko arriskua handiagoa da eta oinei behar baino arreta gutxiago eskaintzen diegula diote adituek. Dena den, gorputzeko beste ataletan ere sor daiteke infekzio deseroso hau.

SAIOA LABAKA



DAGOENENKO HASI GARA bainu osasungarriak hartu ahal izateko aholkuak entzuten. Igerilekuak eta onddoak udaran ezkontzen diren hitzak dira eta gure oinak mikroorganismo hauengatik salbu edukitzeko jakin beharrekoak bildu ditugu jarraian.

Oro har, hezetasuna eta haize eta argi gutxiko tokiak izaten dira onddoen iturburua, eta 20 eta 30 gradu arteko tenperatura egiten duen habitata. Hala, igerilekuak, aldagelak eta saunak toki aproposak izaten dira onddoentzako. Igerileku publikoek onddoak saihesteko neurriak hartzen badituzte ere, komenigarria izaten da norberak ere bereak hartzea. Oinarrizko hiru urrats daude: garbitasuna, oinutsik ez ibiltzea eta bainua hartu ondoren hankak ondo lehortzea.

Gazteak eta haurrak izan ohi dira onddoak hartzeko aukera gehien dituztenak. Gazteak, kiroldegien erabiltzaile handiak direlako, eta haurrak berriz, oinutsik

helduak baino gehiago ibili ohi direlako igerilekuetan eta hankak ez dituztelako behar bezala lehortzen.

Prebentzioa

Hanketan agertzen diren onddoak saihesteko ondorengo aholkuak eman dizkigute adituek:

- ✓ Txankletak edota gomazko oinetakoak erabiltzea. Igerilekuko edota aldageletako zorua oinetakoen babesik gabe zapaltzean, birusek eta onddoek larruzaleko alterazioak sor ditzakete.
- ✓ Igerilekuan sartu aurretik eta ondoren dutxatzea. Bainuaren ostean larruzala ondo lehortu beharra dago, batez ere oinak eta behatz tartearak.
- ✓ Oinak erregularri aztertzea. Oinen kolore eta tenperaturari erreparatzea komeni da, baita azazkalak loditzen edo mehetzen diren begiratzea. Oinen azpialdean edota behatz artean azala erortzea ere seinale txarra da.
- ✓ Bakoitzak bere eskuoihala erabiltzea, onddoen eta bakterioen transmisioa saihesteko.
- ✓ Onddoak hartzerakoan lehenbailehen tratamendua hastea. Azalean agertzen direnean, hilabete edo bi hilabeteko tratamendua jarraitu behar da. Azazkaletan agertzen diren onddoentzako tratamendua, berriz, urtebete luza daiteke.
- ✓ Behin onddoak izan ostean, berriro ez agertzeko adi egotea.
- ✓ Hanketan onddoak baditugu eta hazka egiten badugu, kontuz ibili behar gara hatzekin onddoak gorputzeko beste ataletara ez garraiatzeko.

Ohikoenak

Onddoak azalean, ilean eta azazkaletan ager daitezke. Mota ezagunenak ondorengoak dira:

Tinea pedis edota atleta oina. Oinen azpialdean edo behatz artean azala erori egiten da. Bainatu ostean hankak gaizki lehortzeagatik, oinetako estuak erabiltzeagatik eta izerdiagatik sortzen da.

Tinea capitis, ilean sortzen dena. Normalean 2 eta 10 urte bitarteko haurren artean agertzen da eta oso kutsakorra da.

Tinea unguium, azkazaletan agertzen dena, batez ere hankako behatzetan. Azkazalen lodiera aldatzen du eta euren itxura deformatu.

Tinea corporis, gorputzeko edozein ataletan edota aurpegian ager daitekeen infekzioa. ■