

Osasuna

JABIER AGIRRE

Zure begiak babesteko

Begietan eduki ohi ditugun arazo eta gaitz gehientsuenak urteroko azterketekin eta ohitura osasungarriagoekin baztertu edo saihestu daitezke. Eta noski, baldintza bereziak daudenean —lanean, eguzkitan edo elurretan gaudela, esaterako—, begiak babestu egin behar dira, kasu bakoitzerako egokitutako betaurreko homologatuekin.

Begiak zaintzeko egin beharreko lehenengo gauza, eta guztietan garrantzitsuenak, urteroko berrikuspenera da. Horixe da begietako asalduek prebenitzeko modurik eraginkorrena. Zoritxarrez lau pertsonatik batek baino ez dio eusten zintzo-zintzo urteroko azterketa horri, eta askok medikuak agindutakoan baizik ez diete begiei kasu egiten.

Begietako berrikuspenerak adin guztietan garrantzitsuak diren arren, inportantzia berezia hartzen dute 40 urtetik aurrera, batez ere hipermetropiaren lehen zantzuak —gertutik ikusteko zailtasunak— agertzen direnean. Izan ere, kasu horietan begiko hipertentsioa izateko arriskua gehitu egiten baita, eta muturreko kasuetan, baita glaukoma izatekoa ere. Glaukoma da itsutasun kausa nagusia, hain zuzen. Garrantzitsua da, era berean, begietako azterketak ume-umetatik hasia (2-3 urterekin), ondo ez ikusteak eskolako errendimenduari eragiten baitio.

Zer asalduek prebeni ditzakete aldizkako azterketek?

Hasi malko-jario edo begi-azkuratik, eta buruko min kroniko edo ikusmen-zorroztasunaren galeretaraino. Horrez gain, miopia handia duten pertsonen erretina askatzeko arriskuari ere aurre egin diezaioke azterketei esker; erretina behar baino meheagoa eta ahulagoa izan ohi dute, eta medikua horretaz konturatu egingo da.

Arreta berezia eskatzen dute ordenagailu aurrean ordu luzez aritzen diren pertsonen begiek, kasu horietan begia ez baita oxigenatzen beharko lukeen bezala. Pertsona horiek hoge minutu atsedean txikia egin behar lukete, begiak maiz kliskatu behar lituzkete eta ez lirake pantailara gehiegi hurbildu behar.



Ikusmen arazoek
eskola porrota
eragin dezakete

Egunez jesarrita egoteak arazoak ekar ditzake gaur

Kanadako ikerlari talde batek adierazi duenez, jesarrita denbora luzeegia emateak gaueko apnea jasateko arriskua handitzen du, pisu handiegia ez daukaten gizonengan ere. Sarritan loditasunarekin lotzen da apnea, baina ikerlariok adierazi dutenez gaitz hori dutenen %60 ez dira lodiak.

<http://ttiki.com/2117>

Zakila zutitzeko zailtasunak bihotzeko gaitzarekin harremana omen dauka

Zutitzearen disfunzioa daukaten 40 eta 49 urte bitarteko gizonen bihotzeko gaitzen bat izateko arriskua handiagoa dute, AEBetan egin berri den ikerketa kliniko baten arabera. 40 urteko gizonen %5-10ek dauka mota horretako disfunzioa.

<http://ttiki.com/2118>

Muskulu-masa handiagoa minbiziaren kontrako arma ona izan daiteke

Albertako Unibertsitateko (Kanada) ikerlariak esan dutenez, muskulu-masa handiagoak sendatzeko aukera gehiago ematen die minbizia dutenei, baita gaixoak obesitatea duenean ere.

www.amazings.com/ciencia/noticias/280109e.html

Unai Brea

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

iametza
interaktiboa
www.iametza.com
T.943 37 67 16