

# Osasuna

Jabier Agirre

## Bizkarreko min eta molestiei adio

Biztanleriaren ia erdiak bizkarreko min-aldiren bat edo beste izango du urtean zehar. Kasurik onenean, min horrek tratamendurik ez du behar, baina lau pertsonatik bat lanerako ezinean egoten da –bizkarreko mina da, hain zuzen ere, laneko baja hartzeko arrazoi usuenetakoa– edo arazoak izaten ditu bizimodu normala egiteko.

Arazo hori saihestea ez da, ordea, hain zaila. Hona hemen kontuan hartu beharreko bost aholku:

**Ariketa fisiko gehiago egin.** Hiru pertsonatik bi ez da behar adina mugitzen, eta ez ditu astean bitan egin beharko lituzkeen 30 minutuko ariketa fisikoko saioak egiten. Saio bakoitzean luzaketak, ahalegin muskular apur bat eta arnas nahiz bihotzeko lana egin beharko lirerateke.

**Pisua kontrolatu.** Bizkarrezurrak eta bizkarreko muskuluek eusten diote gorputzari. Ulertzekoa da, beraz, gain-pisua arrisku faktore garrantzitsua izatea. Gutxitu koipe saturatu eta azukre kontsumoa, eta gehitu zereal integralak, lekaleak, barazkiak eta frutak eguneroko dietan.

**Ondo mugitu.** Bizkarreko minaren jatorrian sarritan egoten dira ibiltzeko, zutik egoteko, makurtzeko edo korrika egiteko modu desegokiak. Mugimendu horiek modu egokian egiten ikasi beharra daukagu.

**Luzaroan eserita egotea ez da onena.** Gehienok ordu asko ematen dugu eserita, 4-8 bitartean egunero. Hainbeste denbora eserita egoteak postura desegokiak hartzera eramaten gaitu, konturatu gabe. Horregatik, ordu erdian behin-edo, komeni da aulkitik altxatzea, zangoak luzatzeko.

**Erlaxatu.** Tentsio psikologikoak eta estresak muskuluen kontrakturak eta desoreka muskulu-eskeletikoak dakartzate. Kasu horietan, erlaxatze-teknikak gomendatzen dira.

Zutikako jarreran, oin batek bestea baino zertxobait aurreratuagoa egon beharko luke, bost minutuan behin bermatzeko oina aldatuz. Ez eman sekula ere denbora luzerik zutik mugitu gabe, eta ahal bada hobe ibilian edo mugimenduan bazaude.

Eserita bazaude, burua tente eduki, sorbaldak erlaxatuta eta bizkarraren beheko aldea aulkiaren kontra ezarrita. Bizkarreko edo lepoko kurbatura fisiologikoak ez dira handikatu edo gehitu behar.

Lotara joatean, jarrera fetala edo saiheskako jarrera hartu, aldaka eta belaunak tolestuta daudela. Edo ahoz gora bestela, belaunen azpian burko edo kuxinen bat jarritz, baina sekula ez ahoz behera.



Bakterioen antibiotikoekiko erresistentzia gainditzeko urratsa eman dute EHUn

Konjugazio deritzon mekanismoari esker, bakterio bikiak dira batak besteari ADN molekula bat transmititzeko. Horrela lortzen dute ingurura egokitzeko informazioa, antibiotikoekiko erresistentzia garatzeko behar dutena barne. Berriki, EHUKo ikerketa-talde batek urrats handia egin du konjugazio bakterianoaren nondik norakoak hobeto ezagutze aldera <http://ttiki.com/7898> (Euskaraz)

60 urtekoak, aurrekoak baino aje gehiagorekin

Kalifornian egin duten ikereta baten arabera, gaur egun 60 urteren bueltan dabiltzanek diskapazitate edo handikap gehiago dauzkate aurreko belaunaldiak baino. Joera hori mantentzeak modu arrikutsuan handitu dezake AEBetako osasungintza sistemaren lan-zama.

<http://ttiki.com/7900> (Gaztelaniaz)

Beltzaran jartzea garesti ordaindu daiteke

Zenbait ikerlarik ohartarazi dute Ingalaterrako 250.000 ume eta nerabek minbizia garatzeko arriskua eduki dezaketela solarium-oheak erabiltzearen. OMEk esana du minbizia garatzeko arriskua %75 handiagoa dutela halako oheak 30 urte bete baino lehen erabiltzen dituztenek.

<http://ttiki.com/7901> (Ingelesez)

Unai Brea

Babeslea: Mendia optika

**MENDIA OPTIKA**  
1856AZ GERO ZURE ONDOAN  
Andre Maria plaza • Olagibel, 33 • GASTEIZ

