

# Osasuna

JABIER AGIRRE

## Alergien garaia iritsi da

AZKEN DATU ESTATISTIKOEN arabera ia %10 dira udaberriaren etorreraren beldur diren herritarrak –portzentaje handia, beraz–, alergia ditzoso horiengatik, eta haiek sorrarazten dituen sintoma desero-soengatik: malko ugari, sudurreko kongestioa, begi, eztarri eta faringeko azkura, eta abar. Kasu larriagoetan arnas zailtasuna eta asma ere ager daitezke.

Sintoma horiek sistema immunitarioak emandako erantzun gehiegizkoaren ondorioa besterik ez dira. Pertsona “normalentzat” inolako kalterik gabekoa den substantzia batek –kasu honetan polenak, baina beste edozein izan daiteke– eragiten du erantzun alergikoa, histamina ize-neko substantzia kimikoa askatzen delako zeluletan. Kutsadura atmosferikoak indartu edo areagotu egiten du lore-hautsaren eragin alergenikoa. Horregatik, alergia usuagoa eta

nabarmenagoa da hirietan, bestelako giro naturalagoetan baino.

Alergia nola sortzen den ikusi ondoren, prebentzio-neurri bezala sistema immunitarioa alferrik ez kargatzen edo zirikatzeko saiatzeari egin dezakegun gauzarik onena.

**Kanpoaldean jarduerak**, ahal izanez gero, goizeko lehen orduetan eta arratsaldeko azken partean ez egitea komeni da. Ordu horietan baitago polen-kontzentrazioa gehien eguratsean. Bestetik, hauts asko duten giroak eta lekuak saihestu behar dira, eta autoan goazenean leihoak ondo itxi. Etxeak, noski, hauts eta hezetasunetatik libre egon behar du.

**Janari-alergiak dituenak** erraza go jasango ditu udaberriko alergia-sintomak. Horregatik, pertsona horiek hobera egiten dute beren dietan alergia eragiten dieten jan-edanak murriztu edo erabat baztertzen dituztenean, esnea adibidez.

**Zenbait elikagai** oso mesedegarri zaizkie alergikoei. C bitaminak (laranjak, kiwiak) defentsak orekatu eta histamina neutralizatzen du. Laranja-koloreko barazkiek eta frutek mukosak babesten dituzte.

Udaberriko alergieie aurre egiteko, komeni da kanpoaldean egiten diren jarduerak goizeko lehen orduetan eta arratsaldeko azkenekoetan ez egitea.



WWW.PRAIRIEGARDENS.COM

## Maratoia, sufrikario handiagoa emakumeentzat gizonentzat baino

Baina ez emakumeen gaitasun fisikoak murriztagoak izateagatik, izenburua irakurrita denok pentsatu duzun bezala. Arrazoa beste bat da: itxuraz, maratoia egitean emakumei gehiago erasaten die aireko kutsadurak gizonei baino. Ez dakigu zer gertatzen den hain luzeak ez diren lasterketetan.

<http://ttiki.com/11173> (Ingelesez)

## Koman dauden gaixoen komunikazio-gaitasuna aztertzen

Koman daudenak noraino kontziente dauden jakin daitekeela frogatu berri du neurozientzialari talde batek. Egoera begetati-boan bost urte daraman gaixo batekin komunikatzeko gauza ere izan dira.

<http://ttiki.com/11174> (Euskaraz)

## Moto-gidarien entzumenari kalte egin diezaieke kaskoak

Istripua izatekotan kolpeaz babestu bai, baina ordainetan zer kalte eragin dezake moto-gidarien kaskoak? Hori ari dira aztertzen Britainia Handiko unibertsitate batean. Diotenez, 110 km/h abiaduran joanda kasko barruan sortzen den zarata, lantokietan onartzen den gehieneko zarata baino ozenagoa da. Eta entzumeneari kalte larriak eragiteko nahikoa.

<http://ttiki.com/11175> (Gaztelaniaz)

Unai Brea

Babeslea: iametza Interaktiboa

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

iametza  
interaktiboa  
[www.iametza.com](http://www.iametza.com)  
T.943 37 67 16