

# Zientzia eta teknologia

JABIER AGIRRE

## Ez egin itsuarena: zaindu begiak

MUNDUAN AGERTZEN DIREN itsutasun kasuen %80 ez lirateke gertatuko aldian behin oftalmologoarengana joango bagina. Osasunaren Munduko Erakundeak emandako datu horrek argi eta garbi uzten du prebentzioa ezinbestekoa dela ikusmeneko trastornoak edo asaldurak saihesteko. Arazoa, zoritxarrez, betikoa da: pertsona askok aldizkari bat edo produktuen etiketak irakurtzeko ahaleginean zailtasunak eduki arte itxaroten dutela medikuarengana joateko.

Prebentzioa da, beraz, armarik onena. Eta bide horretan, oftalmologoarengana aldia behin joateaz gain, badira zure begiak zaindu eta ikusmena egoerarik hobereanean mantentzeko beste moduak ere:

### Antioxidatzaileetan aberatsa den jan-neurria.

Zenbait ikerketak frogatu dute betakaroteno, zink eta A, C eta E bitamina ugari dituzten elikagaiek lagundu egiten dutela zahartzearekin lotuak dauden ikusmeneko trastornoak (katarata, glaukoma, endekapen makularra eta antzekoak) aurre hartzen. Elikagai horiek kolore laranja eta horia duten berduetan, zitrikoetan, arrautzetan, esnekietan, fruitu lehorretan, arrainetan eta zereal integraletan aurkituko dituzu.



**Ordenagailuekin lan egiten baduzu:** Arreta-neurriak hartu beharko zenituzke, ikusmena galtzaile atera ez dadin. Mantendu 50 zentimetro inguruko distantzia begien eta pantailaren artean, argi naturalarekin lan egin, eta 10-15 minutuz behin atsedenditxoak egin, begirada urrutira zuzenduz eta segundo batzuetan begiak kliskatuz. Jakin beharra dago, dena den, ondo erabiliz gero, pantaila begietarako entrenamendu egokia izan daitekeela. Nazioarteko Optometria Zentroak egindako azterlan baten arabera, bideojokoek ikusmen periferikoa, ikus-oroimena eta begien mugikortasuna hobetzen dute.

**Kontuz mugikorrarekin.** Aparatu horiek igorritako erradiazioek inflamazioa eragin dezakete begiko ehunetan, enfokatzeko gaitasunari eraginez. Kontua ez da alarma piztea mugikorra erabiltzen dutenen artean, gomendioa erabilera zentzuzkoa izatea da.

Lerro zuzenak ikustea kosta egiten bazaizu, edo objektuak apur bat deformatuta edo zirriborrotsu –batez ere gauzez– ikusten badituzu, eska iezaiozu hitzordua oftalmogoari. Ez zaizu damutuko.

**Babeslea: iametza Interaktiboa**

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

iametza

interaktiboa

www.iametza.com

T.943 37 67 16

## GIB birusa non "ezkututzen" den badakigu jadanik

HAART terapiari esker, hiesa duten gaixoek kontrolpean eduki dezakete gaitza, baina terapia utzita, GIB birusa berriz hasten da ugaltzen, "nonbait" gordeta egon eta gero. Berriki, gordeleku hori aurkitu dute John Hopkins Unibertsitatean. <http://ttiki.com/13229> (Euskaraz)

## Irentsitakoan abisatzen duten pilulak

AEBetako Bihotzaren Elkar- teak dio gaur egun gaixotasunen tratamenduan dagoen arazorik handiena dela gaixoek ez dituztela behar bezala hartzen ematen zaizkien sendagaiak. Alegia, piper egiten dutela sarri. Horri aurre egiteko asmatu dute, AEBetan, behin hartuta medikuari "seinale" bat bidaltzen dioten pilulak. <http://ttiki.com/13230> (Gaztelaniaz)

## Belarriko ebakuntzak hobetzeko tresna

Kasu honetan asmakuntza ez dute AEBetan egin, Euskal Herrian baizik. CEIT-IK4-ko ingeniariak eta Nafarroako Unibertsitateko medikuak aritu dira elkarlanean, barne-belarriko ebakuntzek entzumenari eragin diezaioketen kaltea gutxituko duen tresna sortzeko. <http://ttiki.com/13231> (Euskaraz)

*Unai Brea*