

Osasuna

JABIER AGIRRE

Aurre hartu ahoko aftei

KASURIK GEHIENETAN prozesu onbera dira, eta egun batzuen buruan desagertzen dira normalean. Baina ahoko aften edo aholagarraren azpian nutrizio-mailako akats edo eskasiaren bat egoten da sarritan. Nola saihestu daitezkeen ikusiko dugu.

Ahoko aftak, aholagar izenaz ere ezagutzen direnak, ultzera txiki samarrak dira, aski mingarriak; kolore zuri edo horixka izaten dute, eta forma biribila, ertz gorriekin. Ahoaren inguruko eta barruko mukosetan agertzen dira. Esan bezala, bere kasa sendatu edo desagertzen dira egun gutxi batzuen buruan, baina behin eta berriz errepikatzen direnean, hobe genuke geure dietari erreparatu eta zerbait aldatzea.

Batez ere burdina eta zink eskasiek sortuak dira ahoko aftak –haragi, arrain, arrautza-gorringo, barazki berde, zereal integral eta lekale gutxiko dietak egiten dituzten pertsonengan–. Izan daitezke baita burdina faltagatik anemia baten aurreneko sintoma ere. B taldeko bitamina eskasiak ere eragin ditzake, azido foliko gutxi –hosto berdeko berdurak, platanoa, gari-ernamuina–, edo B12 gutxi –esnekiak, arrautzak, haragia eta arraina– kontsumitzeagatik.

A bitaminak, bere aldetik, ahoko mukosa eraberritzea errazten du, molestiak arinduz eta sendaketa azkartuz. Non aurki daiteke A bitamina? Esnekietan, batez ere. Eta probitamina moduan, berriz, fruta eta barazki gorri, hori edo laranja kolorekoetan –kalabaza, azenarioa edo mertxika, nagusiak aipatzearen–.

Aftak gordin-gordin daudenean, janari-edari minak eta garratzak baztertu behar dira, irritatzaileak direnak –zitrikoak, tomatea, olio-ozpinetakoak, piperra, baratxuria, edari gasdunak–. Eta elikagai kurruskariak edo ertz gogor samarrak dituztenek ere –ogi-azala edo biskoteak, esaterako–erresumina areagotzen dutenez, baztertu egin behar dira.

Faktore emozionalak garrantzi berezia du. Horregatik, aftak defentsak behera egiten dutenean agertu ohi dira –estresa, tentsio emozionala, atsedena falta–. Une horietan ahoa sentiberagoa da birus, bakterio eta onddoen aurrean.

Aftak errepikatzen badira, egun gutxiren buruan sendatzen ez badira edo neke handiarekin batera agertzen badira, onena medikuari galdetzea izango da.



EBARRUDA-CC BY SA

Omega-3 daukan margarina jateak ez du gutxitzen bihotzekoa izateko arriskua

Hala adierazi du Herbehereetako zientzialari talde batek, 40 hilabetez eta 4.800 gaixorekin egindako ikerketa egin ostean. Lanaren emaitzak ez dio batere grazia egin Unileverri, alegia, aztertutako margarinak merkaturatzen dituen enpresa erraldoiari. <http://ttiki.com/16132> (Gaztelaniaz)

Plaka gisako esklerosia, erasokorragoa udaberrian eta udan

Neurology aldizkarian argitaratu den artikulu baten arabera, plaka gisako esklerosiak –edo esklerosi anizkoitzak– aktibitate handiagoa dauka udaberrian eta udan. Hain zuzen, gaitzak 2-3 aldiz lesio gehiago eragiten du martxotik abuztura bitartean, urteko beste sasoieta baino.

<http://ttiki.com/16133> (Frantsesez)

Birus batek sor lezake neke kronikoaren sindromea

Oso gutxi dakigu neke kronikoaren sindromearen arrazoez. Berriki, ordea, AEBetan egindako ikerketa batek aditzera eman du saguengandik datorren birus batek zerikusia izan dezakeela gaitzarekin. Baina momentuz, aurkitu ahal izan den harreman bakarra estatistikoa da.

<http://ttiki.com/16134> (Gaztelaniaz)

Unai Brea

Babeslea: iametza Interaktiboa

ideia batetik errealitatera

web garapenak

multimedia

aholkularitza

edukiak

iametza

interaktiboa

www.iametza.com

T.943 37 67 16