

Osasuna

JABIER AGIRRE

Zer dago zurrungen atzean?

ESTATISTIKERAK oso argi uzten dute: bost biztanletik batek zurrunga egiten du normalean. Horietako askok, arazoa konpontzen saiatu ordez, bere "ezaugarri" berezia balitz bezala hartzen dute, konturatu gabe luzarora osasun-trastorno larriak ekar ditzakeela, iktus bat edo miokardioko infartu bat esaterako; izan ere, zurrunga egitean gorputza ez baita behar bezala oxigenatzen. Horrez gain, arazoa ez da soilik zurrunga egiten duenarentzat, haren ohekideak ere gauero jasan behar baititu zaratahotsak eta loaldiaren etenaldiak. Konponbidea bilatzeak bikotekide bien mesedea ekarriko du.

Zurrungaren arrazioak oso ugariak dira; izan daitezke anatomikoak (sudur-trenkada desbideratua, edo ahosabai luzea edukitzea), edo arnas arazoak (hozturak, sinusitisa, alergiak), edo baita kilo gehiegi izatea ere. Konponbidea, noski, jatorriaren arabera izango da. Medikuarengana joan bitartean, hona hemen aholku erraz batzuk:

Zurrunga egitea eragozten dute hau bezalako makinek.



- **Utzi erretzeari.** Tabakoak faringeko mukosa narritatzen du. Zurrunga egiten dutenek hobekuntza handia sumatzen dute erretzeari uzten diotenean.

- **Aurre egin gain-pisuari.** Gehiegizko kiloek, beste kalte askoren artean, zurrungaren kontrako kirurgia eraginkorra ez izatea ere ekar dezakete.

- **Ez edan alkohol gehiegi.** Alkoholak, besteak beste, eztarriko muskulatura gehiegi erlaxatzen du, eta horrek trastornoaren agerpena erraztu dezake.

- **Egin lo albo batera etzanda.** Jarra horretan lo egiteak arnasketa errazten du. Oheburua zertxobait altxatzea ere komeni da.

- **Eztarri-inguruko ariketak egin.** Aire txanda laburretan hartu ahotik, eta ondoren mantso-mantso bota, ezpainak txistu egiteko moduan jarriz. Horrek eztarriko muskuluak tonifikatzen ditu.

Sarritan, zurrunga gogaikarri horien arrazioa etxeko botikinean egon daiteke. Eztularen eta minaren kontra inolako arreta-neurri berezirik gabe –eta askotan, medikuaren errezetarik gabe– erabiltzen diren botika batzuek kodeina dute, eta substantzia horrek zurrunga egitea eragiten du. Kontuz, beraz, etxeko erremedio eta botikekin.

Odol artifiziala, AEBetako soldaduentzat baino ez?

Behean ageri diren lotura bieta-ko lehenean *Odol artifiziala nabi baino urrunago* izenburua irakur daiteke. Bigarrenean, berriz, orain dela hilabete batzuetako albiste hau ageri da: Pentagonoak muga gabeko odol artifizial iturri bat lortu du bere soldaduentzat.

<http://ttiki.com/19988> (Euskaraz)

<http://ttiki.com/19989> (Gaztelaniaz)

Aitaren dietak eragina du seme-alabengan

Ikerketa baten arabera, ernalketaren unean, amarenek ez ezik, aitak dituen pisuak eta dietak ere eragina izan dezakete jaioko den umearen osasunean. Besteak beste, haurrak diabetesa izateko arriskua handitu dezake aitak koipe gehiegi hartzeak.

<http://ttiki.com/19992> (Gaztelaniaz)

GIBaren kontrako botiketik GIBa hartzeko arriskua gutxitzen dute

Behin birusarekin kutsatuta hartzen diren sendagaiek kutsatzea bera eragotzi dezakete, adierazi du zientzialari talde batek. Ez dirudi prebentzio bide hau erruz erabiltzekoa denik, baina ez dadila inor larritu: bestela ere, halako medikamentuen salmentak dezente hazi dira aurtengo hirugarren hiruhilekoan.

<http://ttiki.com/20033> (Frantsesez)

Unai Brea

Babeslea: iametza Interaktiboa

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

iametza

interaktiboa

www.iametza.com

T.943 37 67 16