Osasuna

JABIER AGIRRE

Azukrea altu eduki dezakezu, konturatu ere egin gabe

BIZTANLEEN %4k ez daki 2 motako diabetesa, intsulinaren mendekoa ez dena, daukala. Eta oraindik gehiago dira "diabetesaren aurreko" esaten zaion egoeran daudela ez dakitenak. Azken egoera horretan dagoen pertsona ez dago gaixo oraindik modu kronikoan, baina odoleko azukre-mailak normala baino pixka bat goraxeago daude. Hori gertatzen denean, litekeena da une horretan gehikuntza txikia dena luzarora diabetes kliniko bilakatzea. Hala ere, ikerketa guztiek frogatzen duten bezala, garaiz detektatzen bada eta bizi-estiloa hobetzen bada, gaixotasunaren progresioa eten daiteke. Horrexegatik, komeni da adi ibiltzea.

SHRINKTHEPLANET-WEIGHTLOSS.COM

Ibiltzeak odolaren azukre-maila egonkortzen laguntzen du.

Garaiz detektatu...

Diabetesak, lehen faseetan batez ere, sintomarik ematen ez duen arren, badaude gaitza jasateko arriskuan zauden ala ez jakiteko moduak:

- **Arrisku faktoreak**. Gaitza izan duten senideak dituztenek, gain-pisua dutenek, erretzen dutenek edo bizimodu sedentarioa egiten dutenek joera nabarmenagoa izango dute 2 tipoko diabetesa –helduen diabetesa ere esaten zaio– jasateko. Arrisku faktore horietako bat edo gehiago izanez gero, zoaz medikuarengana, hark aztertu zaitzan.
- **Proba sinple bat.** Analisi bat nahikoa da odoleko glukosa-maila (gluzemia) normaletik gora dagoela jakiteko. Medikuak aginduko dizu baraurik joateko analisi horretara, goizean goiz. Atzemandako glukosa-mailaren arabera emango du medikuak bere diagnostikoa: normala, diabetesaren aurrekoa, edo baita diabetesa ere.

... eta tratatzen hasi

Oraindik ere diabetesik ez, baina zure gorputza behar baino glukosa gehiago pilatzen hasi bada, bizi-estiloa aldatzea komeni zaizu egoerak okerrera egin ez dezan. Kasurik gehienetan, gorputz-pisua %5-10 gutxituz azukre-gorakada arin hori kontrolatzea posible dela frogatu da. Beraz, saia zaitez kirola egiten eta elikadura zaintzen. Egunero 30 minutuz ariketa fisikoa egitea nahikoa izango litzateke zure odoleko glukosa-maila egonkortu eta onera ekartzeko. Aski duzu horretarako pauso arinean paseotxo bat ematea. Jatekoari dagokionez, gantz edo koipe gutxiko eta barazki eta fruta ugariko jan-neurria egitea da garrantzitsuena.

Loditasunari aurre egin goserik gabe

Gabonetan egindako gehiegikeriez damu bazara oraindik, interesatzen zaizu honakoa: Danimarkako ikertzaile talde batek, Europako 772 familiaren elikadura ohiturak aztertu eta gero, loditasuna prebenitzeko nahiz argaltzeko dietarik onena zein den esan du. Goserik eduki gabe, jakina. Bestela, zelan justifikatu Europar Batasunak ikerketarako eman dituen ia 15 milioi euroak?
http://ttiki.com/21584 (Gaztelaniaz)

Hiesaren aurkako txertoa, irabazi ezinezko gudua

Ondo jakina da hiesaren kontrako tratamenduetan oso aurrerapauso handiak egin direla. Ez dugu, haatik, gaitzari aurre egiteko txertorik lortu. EHUren Biofisika Unitatean helburu horrekin ari dira lanean. Hurbiltxoago gaude, baina...
http://ttiki.com/21585 (Euskaraz)

Biodibertsitatea galtzea, gure osasunarentzat kaltea

AEBetan egindako ikerketa baten ondorioa da izenburuan irakurri duzuena. Burutu duten zientzialarien esanetan, animalia eta landare espezieak desagertzeak atea zabaltzen du agente patogenoak kopuru handiagoetan ugaltzeko.
http://ttiki.com/21586 (Frantsesez)

Unai Brea

Babeslea: iametza Interaktiboa

ideia batetik errealitatera

web garapenak

multimedia

aholkularitza

edukiak

iametza interaktiboa
www.iametza.com
T.943 37 67 16