Osasuna

JABIER AGIRRE

Zergatik zaude beti nekatuta?

PERTSONA ASKOK, emakumeak izan ohi dira batez ere, neke handia nabaritzen dute egunean zehar, eta neke horren atzean fibromialgia egon daitekeela ahaztu gabe ere, sarritan kontrolatzeko askoz errazagoak gertatzen diren beste hainbat arrazoi izan daitezke.

Bizitzaren une jakinetan, 50 urteko muga pasatu ondoren adibidez, edo emakumeek ume bat izan eta gero, edo nerabezaroan, oso ohikoa da nekeak erabat jota egotea. Asko dira neke ulertezin hori sor dezaketen arrazoiak, eta ezinezkoa hemen denak aipatzea, baina kontrolatu beharreko egoera batzuk aipatu nahi nituzke.

Elikadura desegokia

Hainbat arrazoi direla medio, pertsona ugarik dieta bereziak egitea erabakitzen dute, kilo batzuk galtzeko asmotan. Eta dieta horiek ez daudenean behar bezala egokituak, edo aspergarriak gertatzen direnean, osasun-arazoak ager daitezke.

Loezina edo apnea

Gutxi edo gaizki lo egitea –sarritan arnasa hartzerakoan etenaldiak edukitzeraino– izaten da, askotan, nekatuta sentitzeko arrazoia. Aditu bati kontsultatzea komeni da, are Loaren Unitate batean txanda eskatzea ere, gaizki lo egiteak ondorio larriak ekar baititzake osasunerako.

Depresioa

Nekea eta adorerik eza edo gogoaldarte eskasa estu-estu lotuak joan ohi dira.

Anemia

Burdina faltagatik izan daiteke –haragi gorriak, muskuiluak, almejak eta fruitu lehorrak jatea gomendatzen da–, baina baita azido folikoaren eskasiagatik ere –arreta berezia haurdun dauden emakumeetan–. Zure eguneroko dietan har itzazu behar adina hosto berdeko barazki, fruta eta intxaur. Hilekoak oso ugariak direnean odoljarioak gerta daitezke, baina baita ustekabean ere, diagnostikatu gabeko ultzera baten edo hiatoko hernia baten eraginez.

Gernuko infekzioak

Kasu hauetan sukarra eta ahuldadea ere agertuko dira aldi berean.

Tiroideetako alterazioak

Nekearekin batera pisu asko irabaziko bazenu, itxuraz horretarako arrazoirik gabe, onena medikuarengana joatea da, agian zure tiroideko guruinak motelegi funtzionatzen duelako.

Glukosa-maila asaldatua dago

Azukrearen gorabeherek energia falta eta nekea eragiten dute. Bere egoera ondo kontrolatzen ez duten pertsona diabetikoetan gertatu ohi da, baina baita ezer jan gabe debora luzea egin ondoren ere.

Behar adina ur edaten al duzu?

Aurreko egunetan gorakoak edo beherakoak izan badituzu, litekeena da indarrik gabe sentitzea. Deshidratatuta ote zauden jakiteko egizu hurrengo proba: zapaldu hatz batekin zure larruazala, eta hor azaltzen den marka edo orban zuriak desagertu aurretik segundo batzuk irauten badu, edan ur edo likido gehiago, deshidratazioari aurre egiteko.

Kontuz kafearekin

Nekatuta gaudenean normala da pizgarriak hartzea, eta kafea da estimulatzaileetan gehien ezagutzen dena. Baina kafe gehiegik okerrera eramango du egoera. Hobe zenuke eguna gosari on batekin hastea, eta zure kafesnea ezti edo erregina-jele koilarakada handi batekin gozatzea.

Nola jakin neke kronikoa ote den?

Neke kronikoa gehienbat 30-50 urte bitarteko emakumeengan agertzen da, sei hilabetetik gora irauten du eta ez da atsedenarekin arintzen. Aurrez aipatutako arrazoi guztiak baztertu ondoren bakarrik pentsatuko du medikuak diagnostiko horretan. ■

Babeslea: iametza Interaktiboa

ideia batetik errealitatera

web garapenak
multimedia
aholkularitza
edukiak

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