

Udaberriko gaixotasunak

UDABERRIAREKIN BATERA hainbat gaixotasun dator. Alde batetik, polena agertzeak zenbait gaixotasun alergiko okertzea dakar. Bestetik, eguraldi onak animoa hobetzen badu ere, zenbaitetan depresioak oker litezke. Eta azkenik, etxetik kanpoko jarduerak zenbait gaixotasun izateko aukera handitzen dute. Goazen horiek aletzera.

Aurtengo udaberria umel eta ilun xamarra bada ere, eta polen mailak ohikoak baino baxuagoak izan arren, zenbait gaixotasun alergiko okertzen ditu. Begietan konjuntibitisa, malco eta begi gorriekin. Sudurrean errinitisa, sudur handitu eta muki ugarirekin. Eta biriketetan, asma. Gaixotasun horietakoren bat duenak kontu berezia izan behar du ingurune irekietan, batbateko asma agerraldia izan lezakeelako. Gure defentsen erantzun desegokia dagoenez horien guztien atzetik, berau ahultzen duten tratamendua ematen zaie gaixoei: kortikoideak eta antihistaminikoak. Dena den, defentsen erantzuna edo erantzun immunologikoa eraldatu eta moteldu genezake, polen kantitate txikiak gorputzari aurrez emanez. Modu horretan, polen kantitate handiak iristean, erantzuna askoz arinagoa izatea lor genezake. Tratamendu horri “txertaketa” izena ematen zaio, nahiz eta benetan ez den txertaketa prozesua. Aurten berandutxo den arren, datorren



udaberriko aukera egokia izan liteke gaitz horiek dituenarentzat.

Eguraldi onak eta eguzki orduak luzatzeak gaixotasun psikiatriko askoren hobetzea dakar. Dena den, badira udaberrian okertzen diren depresioak ere. Zenbaitek diotenez, inguruak animoz gainezka ikustek, norbera gaizki dagoenean, depresioa okertzen du. Beste batzuek berriz, azalpen kimikoa ematen diote: eguzkiaren argiak melatonina izeneko gai kimikoa sortzen du, depresioa hobetzen duena, baina gaixo horiek ez lukete behar beste melatonina sortuko. Arrazoia bata ala bestea izan, udaberrian indarrak eta ezertarako gogorik gabe eta lorik egin ezinda bagabiltza, aha-

lik eta azkarren eskatu beharko genuke medikuaren laguntza, gaitz guztietan bezala erremedioa atzeratzeak pronostikoa okertzen duelako.

Eta udaberrian, eguraldia lagun, etxetik kanpo denbora gehiago ematen dugunez, zenbait infekzio izateko arriskua handitzen da. Gastroenteritisak dira gehien ematen direnak, ondo garbitu eta maneatu gabeko jakiengatik. Gastroenteritis gehienak bere kasa sendatzen dira, bitartean galdutako ura edari isotonikoen bitartez hartuz. Hala ere, garrantzitsuena jakiak ondo garbitzea da, barazkiak bereziki, eta egoki prestatzea.

Goza ezazue udaberriaz! ■



Babeslea: iametza Interaktiboa

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

iametza

interaktiboa

www.iametza.com

T.943 37 67 16