

Gaixotasun zeliakoa

Haurtzaroko gaixotasuna zelakoan, azken urteotan helduetan gero eta gehiago zabal-tzen ari den gaitza da. Bizitzako edozein momentutan ager daiteke. Helduetan, eba-kuntza, birus infekzio, haurdunaldi edo estres denboraldi baten ostean sortu daiteke. Baina zer da zeliakoa izatea? Autoinmunitatezko gaixotasuna da; hau da, gorputzak bere ehun-aren aurkakoa. Gaitz horren garapenerako, hiru faktore hauek behar dira: glutenari esposizioa, heste mehearen iragazkortasun handitua eta predisposizio genetikoa.

Glutenak edo antzeko eraginak egiten dituzten proteinak garian, garagarrean, zekalean eta oloan aurki daitezke. Gliadinak (gluteneko osagarrietako bat), immunitate sisteman eraginda-ko erantzunaren bidez, heste mehea kaltetzen du. Horren ondorioz, elikagaiak (proteinak, gantzak, azukreak, bitaminak, gatz mineralak...) ez dira behar diren moduan xurgatzen eta, on-doren, gaixotasunaren hainbat seinale agertzen dira, lesioen hedapenen arabera: tripako mi-na, sabelaldeko puztutasuna, beheko kronikoa, anemia, osteoporosia, nekea, giltzadura mina, legarrak, hazkunde atzeratua haurretan...

Baina gaixotasun zeliakoa hain ohikoak ez diren neurologiko seinaleen bidez ere ager daiteke. Kalte larriak saihesteko, oso garrantzitsua da le-henbailehen diagnostikatzea; horretarako, aipatutako sintomez gain, analitika, biopsia edota proba genetikoek laguntzen dute. Emaitzak fi-dagarri izateko derrigorrezkoa da aurreko lau asteetan glutena dietatik ez kentzea. Komenigarria da gaixoen senitartekoez ere probak egitea, lehen esan dudana bezala, aurretiko joera genetikoa dagoelako. Egun, gaixotasun zeliakoaren aurkako tratamendu bakarra gluten gabeko die-ta jarraitzea da: erraza dela ematen du, baina kontuan hartu behar da elikagaiak lantzean glutena erabili daitekeela eta, horrela, gluten gabe-ko jakiak kontamina daitezke.

Zorionez, dieta orekatua eraman ahal izateko hainbat jaki daude: frutak, barazkiak, artoa, lekaleak, patatak, fruitu lehorrak, esnea, haragia, arraina, oilaskoa, arrautzak... Hori bai, zeliakoen pozerako, glutena dietatik kentzen denean heste mehea 6-24 hilabetetan errekuperatzen da.



Silvia Zuluaga
(CENTRO MÉDICO ÉIBAR
OSASUNDEGIako nutrizionista

ZER DA GRIPEA

Birus batek sortutako gaixotasun infekziosoa da. Oso gaixotasun kutsakorra da eta airearen eta listu tanta txikien bidez zabaltzen da. Gripe kasuak, batez ere, udazkenaren amaieran eta neguaren hasieran agertzen dira.



ZEINTZUK DIRE BERE SINTOMAK

Gaixotasunaren sintoma ohikoek honako hauek dira: sukar altua, buruko eta muskuluetako mina, ahulezia eta ondoez orokorra. Batzuetan sudurreko kongestioa, eztarriko mina eta ezstula ere agertzen dira.

ZER EGIN BEHAR DUZU

Ohean egon eta ongi hidratatu, ura eta zukuak edanez.
Antitermikoak erabili: paracetamol edo azido azetilsalizilikoa hartu (umeak ezik); alergia edo intolerantziarik baduzu, hartu baino lehen, kontsulta ezazu. Sukar altua edo iraunkorra baduzu, zure anbulategi edo osasun zentrorra dei ezazu; deitu arren, antitermikoak eta bainu epel bat har dezakezu.

ZER EZ DUZU EGIN BEHAR

Antibiotikoak hartu: birusen aurka antibiotikoez ez dute efekturik.
Arropa gehiegi jantzi: horrek sukarra jaitea eragozten du. Ez saiatu sukarra alkohol-igurtzien bidez jaisten.
Ospitaleko larrialdi zerbitzura joan: aurretik zure oheburuko medikuarekin egin kontsulta; beharrezkoa balitz, honek bideratuko zaitu bertara.



ZER DA BERO KOLPEA

Gorputzak kontrolatu ezinik tenperaturak 41°-tik gora egiten duenean gertatzen da. Oso kasu larrietan, berehala tratatu ezean, bero kolpe-ak heriotza eragin dezake.



Sintomak: ezohizko agresibitatea; larruazal gorria, beroa eta lehorra (ez dago izerdiririk); buruko mina, zorabioa, goragalea, logura eta egarri handia. **Zer arrisku dago bero handia egiten duenean?** Nahasmendua, konbultsioak eta konortea galtzea. Kirolariek, eguzkitan lan egiten duten pertsonak, bularreko haurrek, adinekoek eta urritasuna edo gaixotasun kronikoa duten pertsonak dute bero kolpea izateko arriskurik handiena. **Zer egin pertsona bat bero kolpea izaten ari dela ikusten baduzu?** Ez galdu denborarik eta deitu 112ra laguntza eskatzeko. **Laguntza iristen den bitartean:** eraman leku fresko eta aireztatu batera; konortetik gabe ez badago, eman likidoa, edan dezan; kendu arropa; eta busti urez edo estali maindire bustiz.



Bero handiak eragin kaltegarria du organismoan. Deshidratatzeko, gaixotasun kronikoak larriagotzeko edo bero kolpe bat izateko arriskua dago. **Adi egoteko sintomak:** muskulu karranpak besoetan, hanketan, sabelean...; neke handia: haren seinaleak zorabioa, ahultasuna eta ezohizko insomnia dira. Sintoma horiek agertzen badira: laga bertan behera egiten ari zaren guztia, freskatu eta atsedean hartu zenbait orduz, leku fresko batean; eta edan ura eta fruta zukuak, besteak beste. Sintomek iraun edo larriagotuz gero, galdetu medikuari. **Kontuz beroarekin:** ez irten eta ez egin jarduerarik eguzkitan eguneko erdialdeko orduetan (12:00etatik 18:00etara) eta ez egin kirolik edo ahalegin fisiko handia eskatzen duen lanik.