

OSTEOPOROSIA

Lehenik eta behin, jakin dezagun hezurak bizirik dauden ehunak direla; berritze prozesu iraunkorrean dihardute, ehun hori eratzten eta apurtzen diharduten zelulaz osatuak.

Horretarako, hainbat substantzia behar dituzte; batez ere, elikagaiekin lotuta dauden kaltzioa eta bitamina D (kaltzioa xurgatzea edo absortzioa eta erabilera hobetzen duen bitamina da).

Hezur berritze prozesu horretan desoreka gertatzen denean, bai hezurra ez delako behar den bezala osatzen edo hezurra behar den baino gehiago apurtzen delako (edo biak batera), osteoporosia agertzen da;

hau da, hezuraren egitura ez da behar den bezain sendoa eta horrek haustura arriskua dakar; hezur ahulezi horrek minik ematen ez duenez, normalean osteoporosiaren lehenengo sintoma hezur apurtzea izaten da.

Hezur masa haurtzaroan, nerabezaroan eta gaztaroan handitzen joaten da; 30-40. hamarkadan pikua heltzen da eta, hortik aurrera, urteak joan ahala, pixkanaka jaisten doa. Emakumeetan, menopausia prozesuarekin batera, estrogeno tasa murrizten denez, hezur masa jaitsiera hori azkarragoa da.

Urteak ezinbestean aurrera doazenez, osasuntsu bizi izateko gure esku dauden neurriak hartu beharko genituzke prebentzio gisa: elikadura egokia eta orekatua (egunean 1000 g. kaltzio, gutxienez), ohiko ariketa fisikoa eta alkohola eta tabakoa alde batera lagatzea. Osteoporosiari aurre egiteko metodo onena prebentzioa da.



Silvia Zuluaga

HELDUEN GAIXOTASUNAK UMEENGAN GORA DOAZ



Helduen gaixotasunek umeengan izan duten hazkuntzak alarmak piztu ditu kontsultetan. Jakitunen aburuz fenomenoak hasi egin berri da eta gertatutakoa icebergaren punta bakarrik da. 9 eta 14 urte bitarteko umeak hipertentsio arterial eta II. motako diabetesakin diagnostikatu dira, heldutasunari lotutako gaixotasunak. Lipidoen aldaketak ere hazten doaz, umeak gaixo kronikoak bihurtuz. Horrekin batera, loditasun kasuak ere gora doaz, XXI. mendeko osasun izurria. Hau ez da gainpisu arazoa soilik, bizi-kalitatea murriztu eta heriotza goiztiarra ekarri ahal dituelako baita ere, batez ere loditasun hori haurtzaroan nabarmentzen bada. Horrela, ume gaixo bat arazo bat bada ere, bere gaitzaren efektuak heldu gazteak direnean azaleratuko dira. Loditasuna ez da elikatze txarraren ondorioa soilik, bizimodu sedentarioak ere bere garrantzia duelako. Garrantzi handia. Badago, gainera, beste arazo bat; izan ere, umeetan agertzen diren helduen gaixotasun hauek ez daukate tratamendu espezifikorik. Espezialistek diotenez, ez dago farmakorik, umeengan inoiz ez direlako frogatu.



ANTSIETATEA ETA ESTRESA TXANPON BERAREN AURPEGIAK DIRA

Familia eta lanarekin zerikusia duten estres eta antsietatea dira komunitate zientifikoa gehien kezkatzen dutenak. Hauek biek gizarte-kostu eta gaigabezia kontuetan gizarte-karga handia daramate. Izan ere, populazioaren %25-40 ak bere bizitzan zehar antsietate pasarte bat izaten du. Antsietate asaldurak dira populazioaren artean gehien gertatzen diren gaixotasun psikiatrikoak. Txanpon beraren aurpegi biak dira estresa eta antsietatea: antsietatea estresaren alderdi psikologikoa da, eta estresa antsietatearen alderdi biologikoa. Antsietate eta estresak, normalean, bere ingurunearekin interakzionatzen usten diote gaixoari, baina hauek patologiko bihurtzean sufimendua, egunerokotasuna aurrera eraman ezina, eta bere buruaz beste egitearen arriskuaren

eta adikzioetan erortzearen gorakada ekartzen dute. Zentzu horretan, familia eta lanari lotutako estrés eta antsietateak dira adituei gehien kezkatzen dietenak.



ZELAN JOKATU BEHAR DA BIHARAMUNEKO PILULAREKIN



Biharamuneko pilula errezeta gabe eskuragai dago farmazietan. Neurri honekin, Gobernuak pilula lortzea errezeta nahi du babes gabeko sexu harremanak egin edo antisorgailuak huts egin duten larrialdi kasuetan. Hori bai, Osasun Ministerioak azpimarratzen du pilula ez dela antisorgailu metodo ohiko bezala erabili behar.



Gainera, pilularen erabilera egokia egiteko material informatiboa banatuko da. Neurri honekin espero ez diren haurdunaldiak ekiditea espero du Osasun Ministerioak. Orain arte familia planifikazio zentroetan eskura zitezkeen pilula, baina neurri berriekin emakume guztiei pilula lortzeko aukera

errezten da, harreman sexuala izan eta lehen 72 orduetan hartu behar delako. Egokiena harreman sexuala eduki eta ahalik eta azkarren hartzea da, denbora aurrera joan ahala bere eragina gero eta murriztago delako.

