

Osasuna

JABIER AGIRRE

Oporretan ere, zaindu zure osasuna

Agian, udako oporraldian kanpora bidaiaren bat egiteko asmoa izango duzu. Gaur egun ez dago aparteko arazorik, baina ez da ahaztu behar bidaiatzeak –batez ere gurea ez bezalako gizarte edo leku batera– alde aurretik kontrolatu eta aurreikusi ezin ditzakegun egoera eta baldintzekin aurrez aurre jar gaitzakeela. Komeni da informazioa eskuratzea eta neurri egokiak hartzea, osasun-arazo batek udako oporraldiak izorratzea nahi ez badugu.

1. Gidatzekotan, hobe egunez

Gauetz, ikusmen-zorroztasunak eta sakontasunaren pertzepzioak behera egiten dute. Luzaroan gidatu behar baduzu, aurretik azterketa oftalmologikoa egitea komenigarria da. 120 kilometro orduko abiaduran zoazela, ikusmen txarrak hamar aldiz handitzen du istripua izateko arriskua.

2. Hoberena, prebentzioa

Osasun agintariak nazioarteko txertaketa planari kasu egitea gomendatzen dute, batez ere lurralde exotikoetara edo garapen bidean daudenetara joatekotan bazaude. Herrialde bakoitzak bere gaixotasun endemikoak ditu. Horieta askorentzat txertoa da neurrikeraginkorra eta, zenbait kasutan, bakarra.

3. Klase turistaren sindromea

Hegazkinean bidaiak luzeak egiten direnean tronbo txikiak sor daitezke zangoetan, denbora luzean geldirik egoteagatik. Horretarako joera nabarmenagoa dute tronbosi-aurrekariak izan dituztenek, antisorgailuak hartzen dituztenek, obesitatea dutenek edo operatu berriek. Askok paseatzea eta arropa estuak –galtzerdiak, esaterako– saihestea gomendatzen da.

4. Elikagaien higieena

Beharokoak izaten dira, normalean, oporrak pikutara joateko arrazoi nagusia, elikagaien eta uraren higieen eskasagatik. Kontrol sanitario eskaseko lekuren batean bagaude, kalean saltzen diren produktuak, muskuiluak, txirlak, janari erdi-gordinak edo arrautza nahiz esne-gaina duten saltsak ez kontsumitzea komeni da.

5. Kontuz urarekin

Zenbait herrialdetan, urak ez ditu betetzen gutxieneko osasungarritasun-baldintzak. Kasu horietan botilako ura edan behar da beti, baina botila gure aurrean ireki dutela ziurtatuz. Izotz puskak ez dakigu zer ur motarekin egin diren, beraz horrelakoekin ere kontu, edari freskagarrien kasuan adibidez.

D bitamina, gehiegi ere ez da komeni

Gure dietan behar-beharrezkoa da D bitamina, garrantzi handiko funtzioak betetzeko laguntza ematen baitio gure gorputzari. Haren faltak arazoak sor ditzake hezurretan edo metabolismoan, esaterako. Baina beste hainbat sustantziarekin gertatzen den bezala, dosi handiegiak kalte egin dezake. <http://ttiki.com/5132> (Euskaraz)

Bideojokotan aritzeak mesede egin diezaike umeei

Hau ere AEBetarik, nola ez: Oklahoma aldean aztertu dute gaia, eta ebatzi dute zenbait bideojoko motatan jolasteak ariketa fisikoak adina onura ekar diezaikeela haurrei. Albiste ona, umeen obesitatea inon baino arazo larriagoa den herrialdeko gurasoentzat. <http://ttiki.com/5133> (Ingeleseaz)

Esklerosi anizkoitza erasokorragoa da erretzailleengan

Estatubatuarrek egindako ikerketa baten arabera, tabakoa erretzen dutenek arrisku handiagoa daukate esklerosi anizkoitza izateko. Gainera, gaixotasunaren garapena azkarragoa da eurengan. <http://ttiki.com/5134> (Gaztelaniaz)

Unai Brea



Osasunari buruzko galderaren bat egin edo gairen bat proposatu nahi badiguzu, bidali mezua osasuna@argia.com helbidera eta orrialde honetan bertan irakurri ahal izango duzu erantzuna.

Babeslea: iametza Interaktiboa

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

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