

# Pediatriarako Gomendio Erabilgarrien orria: EZTARRIKO MINA

## ZERK ERAGITEN DU EZTARRIKO MINA?

Normalean, eztarriko mina dugu birus edo bakteriaren batek eztarrian infekzio bat eragin digulako. Umeek birusek eragindako infekzioengatik izaten dute eztarriko mina batik bat, eta beste arnas sintoma batzuk ere izaten dituzte aldi berean, hala nola errinitisa, eztula edo konjuntibitisa.

Bakteria-infekzioak estreptokoko izeneko bakteria batek eragiten ditu gehienbat, eta 3-4 urtetik gorako umeek izaten dituzte sarriago. Eztarriko mina da infekzio horien sintoma nagusia.

Gehienetan eztarriko mina birusek eragindako infekzioen ondoriozkoa izaten denez, bere kabuz eta konplikaziorik gabe sendatzen da egun gutxiren buruan, inolako tratamendurik gabe. Antibiotikoak ez dira eraginkorrak birusen ondoriozko infekzioak sendatzeko.

## ZER EGIN DAITEKE KUTSATZEA EKIDITEKO ETA SINTOMAK ARINTZEKO?

- **Kutsatzea ekiditeko, higie-neurriak** zorrotz bete behar dira, horrela saihesten baita beste batzuek gaixotasuna hartzea. Higie-neurriak berebiziko garrantzia du sintomek dirauten bitartean.
  - ★ Birusa transmititzea ekiditeko, sarri garbitu eskuak ura eta xaboia erabiliz, eta beti garbitu eskuak ez tul, doministiku edo zintz egin ondoren.
  - ★ Sintomarikez duten pertsonengandik ahal bezain urrun geratu.
  - ★ Ez tul edo doministiku egitean, estali ahoa eta sudurra zapi batez edo ukondoaz, horrela arnasbideetako jariakinak zabaltzea ekiditen delako.
  - ★ Hobe da erabili eta botatzeko zapiak erabiltzea mukiak kentzeko eta zapia erabili bezain laster botatzea.
- Eskaini **jaki eta edari atseginak**, erraz irensten direnak, esate baterako infusioak, saldak, zopak, azukrerik gabeko jogurta edo polo-izozkiak. Normalean, eztarriko mina duten bitartean, umeek jangura txikiagoa izaten dute, eta aipatutako jakiak ematen badizkiegu, errazago mantenduko dira hidratatuta.
- Gargarak egin urarekin, eztiarekin eta limoiarekin egunean behin baino gehiagotan, gargarak egin ditzaketen umeentzat lagungarria izaten delako irenstean min gutxiago izateko.
- **Utz iezaiozu atsedean hartzen**, etxean gera dadila: ondo etorriko zaio gaixotasuna gainditzeko, eta, gainera, ez du beste inor kutsatuko eskolan.



## NOIZ JOAN BEHAR DA OSASUN-LANGILEAREN KONTSULTARA?

- ⚠ **Umeak 2 urte baino gutxiago baditu**, beti joan behar da kontsultara.
- ⚠ Arnasteko zailtasunak baditu.
- ⚠ Irensteko zailtasunak baditu, lerdea jariatzea edo eta zailtasun hori denbora igaro ahala handiagoz bada.
- ⚠ Denbora luzez badago likidoak eta jakiak jateari uko egiten
- ⚠ **38,5 gradutik gorako sukarra badu 3 egunez baino denbora luzeagoan.**
- ⚠ Larruazalean orbainak agertzen bazaizkio.
- ⚠ Umearen kontzientzia-maila aldatzen bada, lokartuta bezala badago edo arreta mantentzeko zailtasunak baditu.



## INTERESEKO INFORMAZIOA



Sukarraren dekalogoia (AEPap)	Eztularen dekalogoia (AEPap)	Eztula kudeatzeko aholkuak (i-botika)	Parazetamolaren erabilera segurua (i-botika)	Ibuprofenoaren erabilera segurua (i-botika)
				

- Medikamentuen erabilera seguruari buruzko informazio argia, independentea eta erabilgarria aurki dezakezu herritarrentzako webgune honetan: ***i-botika***.
- ***i-botika*** web orrian aurkituko duzu “Eztula kudeatzeko” dokumentua (**euskaraz eta gaztelaniaz**)
- Lortu “*Eztularen dekalogoia*” **Lehen Mailako Arretako Pediatriako Espainiako Elkartearen (AEPap)** web orrian.
- Lortu “*Sukarraren dekalogoia*” **Lehen Mailako Arretako Pediatriako Espainiako Elkartearen (AEPap)** web orrian.

