

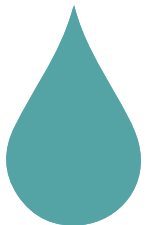
Gomendio Erabilgarriak: HELDUEN BEHERAKOA

ZER DA BEHERAKOA ETA ZEIN DIRA HAREN KAUSAK?

Beherakoa oso maiz libratzea da, eta egindako gorozkiak oso likidoak eta ugariak izatea. Kausarik ohikoenak egoera txarrean zeuden elikagaiak jatea, infekzioa, zenbait sendagai edota estres emozionala dira. Gehienetan, egun batean edo bitan sendatzen da, inolako tratamendurik gabe.

ZER GOMENDIO DIRA LAGUNGARRIAK SINTOMAK ARINTZEKO?

- Beste inor ez kutsatzeko, higie-neurriak muturreraino eraman behar dira. Nola gaixoak hala familiako gainerako pertsonak eskuak garbitzea da prebentzio-neurri eraginkorrena. Bereziki garrantzitsua da eskuak ondo garbitzea janaria prestatu eta jan aurretik eta komunera joan ondoren.
- Behar beste likido ahoratzea ezinbestekoa da, ez deshidratatzeko.
 - ✓ Ura: nahi izanez gero, limoi-zukua erantsi.
 - ✓ Infusioak eta saldak.
 - ✓ Arroz-ura: litro bat uri eskutada bat arroz erantsi eta irakin hogeita hamar minutuz; iragazi eta utzi hozten hartu baino lehen.
Urrats horiei jarraituz azenario-uraere presta dezakegu.
 - ✓ Etxeko seruma: litro bat uri beheko osagaiak erantsi.
 - + Bi zopa-koilarakada azukre
 - + Koilaratxo-erdi gatz
 - + Koilaratxo-erdi bikarbonato
 - + Katilukada bat limoi-zuku



Egunean hirutan baino gehiagotan libratuz gero, gomendagarria da egunean litro bat edo bi hartzea. Prestakin horiek 24 orduz gorde ditzakegu hozkailuan gehienez.

Oro har, jarduera fisikoa egin eta gero gatz mineralak eta ura berritzeko erabili ohi diren edariak ez dira aukerarik onena, baina nahikoak izan daitezke osasuntsu dauden pertsonentzat.



- Dieta. Gerta liteke jangura galtzea prozesua akutua denean. Halakoetan, denbora-tarte labur batean baino ezin dira edan likidoak. Janaria ahoratu nahi izanez gero, honako hauek aukera ona izan daitezke: zerealak, fekula egosiak gatzarekin (adibidez, patatak, arroza, pasta zuria, oloa, zopak, etab.), platano, zuritako sagarra, menbrilloa edo/eta haragi zuriak. Orokorrean gomendatzen da janari min edo koipetsuak ekiditzea.



NOLA JAKIN DEZAKET BEHAR BEZALA ARI NAIZELA HIDRATATZEN?

Geure hidratazio-maila egokia dela egiaztatzeko, gertuaren kolorea azter dezakegu, egunean txiza zenbat aldiz egiten dugun begiratzeaz gain. Ikusiz gero gutxiago egiten dugula txiza edo egindako gertuaren kolorea hori iluna dela, likido gehiago edan beharko dugu. Gertu normale hori argia da, ia gardena. Ondo hidratatutako pertsona bat 3-5 ordu egon daiteke txiza egin gabe.



NOIZ KOMENI DA OSASUN-PROFESIONAL BATENGANA JOATEA?

- ⚠ Abdomeneko oso min handia izanez gero.
- ⚠ Gorozkietan mukia, zorne edo odola ikusiz gero.
- ⚠ 38°C baino sukar altuagoa izanez gero.
- ⚠ Txiza askoz ere gutxiagotan egiten dugula eta gertuaren kolorea hori iluna dela ikusiz gero.
- ⚠ Benetan gaizki sentituz gero: zorabioa, zurbiltasuna, aho lehorra, etab.
- ⚠ Gomendio higieniko eta dietetikoei kasu egin badiegu ere, azken 24 orduetan seitan baino gehiagotan beherakoa izan dugula ikusiz gero.
- ⚠ Gomendio higieniko eta dietetikoei kasu egin badiegu ere, azken 7 egunetan beherakoak onera egin ez duela ikusiz gero.

