

# BEHERAKO AKUTUA

Normalean baino gehiagotan obratzen da (hiru bider edo gehiago egunean) eta egindakoa bigunagoa da. Ondo ez dauden janariak edo edariak hartzeagatik gertatzen da. Medikamentu-mota batzuek ere (antibiotikoek) edo egoera emozionalek (urduritasunak) sortaraz dezakete. Beherako akutuak deshidratazioa erakar dezake, batez ere ume eta zaharren artean.

## Zer egin daiteke?

- Likidoak edan, apurka-apurka, jarraian baina behartu gabe, hiru bat litro egunean:
  - **Etxeko gazura** (litro bat uretan hauexek bota: 4 koilarakada azukre, koilaratxo erdi gatz, koilaratxo erdi bikarbonato eta 2-3 limoiren zukua). Farmazian horren antzeko prestakin komertzialak saltzen dira.
  - **Arroz-ura ere har dezakezu** (30 minutuan litro 1 ur irakin, eskukada bete arroz botata; edan baino lehen, iragazi eta hoztu); **azenario-ura** ere edan dezakezu (irakin litro 1 ur ordu betean, bota 250 gr azenario zati-zati eginda; gatz apur bat ere bota liteke; edan baino lehen hoztu).
  - Prestakin horiek hozkailuan gorde, baina ez 24 ordu baino gehiago.
  - Ura edo kamamila infusio bat.
- Goitika eginez gero, egon ordu betean ezer hartu gabe. Gero, 10 minutuetan behin, hasi zurrutada laburrak egiten edo edan koilarakada bete ur azukredun edo etxeko gazur. Ez baduzu goitika egiten, sarriago eta gehiago hartu. Goitika egiten baduzu, hasi prozesua berriz ere.
- Likidoak onartuz gero, hasi apurka-apurka jaten. Ez egon baraurik 12-24 ordu baino gehiago. Janari bigunak hartu (arroz irakina, arroz krema edo azenario-urarekin egindako arroza). Oilaskoa edo hegazti-okela plantxan (narrurik gabe) has zaitezke jaten, baita ere Yorkeko urdaiazpikoa, arrain zuria (egosia edo plantxan), sagar errea, irasagarra, platano heldua. Ahal dela ez hartu bestelako fruta edo ortuari gordinik aste betean.
  - Ez edan esnerik. Osatzen zoazela, probatu ea jogurt naturala ondo doakizun.
  - Saihestu gozokiak, kafea eta gasdun edariak.
- Eskuak sarri garbitu ur eta xaboiarekin, batez ere janaria prestatzen eta jaten hasi baino lehen, komunera joan eta gero, edo beherakodunen bat atendi eta oihalak edo oheko arropa aldatu ostean.
- Errezetatu gabe ez hartu ez anti-diarreikorik ez bestelako medikamenturik.



## Noiz kontsultatu zure medikuari?

- Ondoez orokorra, aho sikua edo narru kolorega daukazunean.
- 24 ordu baino gehiago sukar altua (39º inguruan edo gehiago) duzunean.
- Sabelean edo uzkiari min zorrotz eta bizia daukazunean.
- Kaketan odola edo mukia ikusten duzunean.
- Goiko neurriak beteta, beherakoak eta goitikek hiru egunetan onera egin ez dutenean.

2007ko ekaina