

→ GOMENDIO BALIAGARRIAK GORAGALEAK ETA GORAKOAK DITUZUNERAKO



Ohiko osasun arazoak

ZERK ERAGIN DITZAKE?

Normalean, gastroenteritisak eragiten ditu goragaleak eta gorakoak. Gaixotasun hori eskuen bidez transmiti daiteke, baita sendatu eta egun batzuetara ere.

Gorakoak bat-batean hasten dira, eta beren kabuz desagertzen dira egun gutxi batzuen buruan.



EKIDIN KUTSATZEAK ESQUAK GARBITUZ

Gaixoak berak eta bere ingurukoek eskuak garbitzea da kutsatzeak saihesteko prebentzio-neurririk eraginkorrena.

Bereziki garrantzitsua da eskuak **garbitzea** elikagaiak prestatu baino lehen, jan baino lehen eta komunera joan ondoren.



HIDRATA ZAITEZ

Gorakoekin, likido asko galtzen da, eta horrek **deshidratazioa eragin dezake**. Deshidratazioaren zantzuak honako hauek dira: egarri bizia izatea, gernu kantitatea murriztea, gernu oso iluna izatea, ahoa eta mingaina asko lehortzea, eta nekea eta zorabio-sentsazioa nabaritzea.

Hartu likidoak ahal duzun bezain laster. Hasi zurrupaka edaten, eta saiatu gero eta maizago eta gehiago edaten, hobeto sentitzen zaren heinean.

HIDRATATZEKO MODUAK

- **Ahotik hartzeko errehidratatzeko serumak** likidoen galera berrezartzeko neurri zehatzak ditu. Tratamendu lehenetsia da. Ez ditu gorakoak sendatzen, baina deshidratazioa prebenitzen eta tratatzen du.
- **Etxeko prestakinek** galerak berrezartzeko neurri zehatzak betetzen ez badituzte ere, ahotik hartzeko errehidratatzeko serumik ez badago erabil daitezke. Horiek prestatzeko, honako hauek nahasi: 1 litro ur, koilarakada 2 azukre, koilaratxo erdi gatz (1/2), koilaratxo erdi bikarbonato (1/2) eta kikara 1 limoi-zuku. Prestakin horiek, berdin du etxekoa edo komertziala izan, 24 orduz gorde daitezke hozkailuan.
- Likidoak edatea gomendatzen da, hala nola ura, limoia duen ura, koipe gutxiko etxeko saldak eta kamamila, poleo edo ezki lore infusioak.
- **Saihestu** zuku industrialak eta freskagarri komertzialak. Kirolarientzako edariak ere ez dira gomendatzen (edari isotonikoak, energetikoak, hipertonikoak).



→ GOMENDIO BALIAGARRIAK GORAGALEAK ETA GORAKOAK DITUZUNERAKO

ZER JAN DEZAKET?

Ohikoena jangura galtzea bada ere, gorputzak onartzen badu, jaten jarrai dezakezu.

Has zaitez jakiak **kopuru txikitan** hartzen. Jakiak onartu heinean, areagotu horien maiztasuna eta kantitatea, zeure burua behartu gabe. Ez da gomendagarria baraualdi luzeak egitea.

Gorakoa errepikatzen bada, **jarraitu likidoak edaten**, eta pixkanaka handitu berriro jakien maiztasuna eta kantitatea.

Gomendagarria da elikagai mota anitz jatea, unean gogoko dituzunak aukeratzea eta horiek teknika ezberdinak erabiliz prestatzea, hala nola lurruntetan, egosita, labean, parrillan, papillotean edo plantxan.

Hauek dira ondo onartzen diren zenbait elikagai

- Karbohidrato ugari dituztenak, hala nola arroza, patatak eta ogia.
- Arrautzak, arrain zuria eta haragi gihartsuak, hala nola, oilaskoa edo indioilarra.
- Frutak eta barazkiak, azalik gabe hobeto onartu ohi dira.
- Jengibre, goragaleak lasaitzen lagun dezake.

Saihestu

- Oso elikagai koipetsuak, hala nola frijituak edo saltsa duten elikagaiak, hestebeteak, gurinak, opilgintzako produktuak...
- Gehiegizko gozagarriak dituztenak, hala nola pikantea edo piperbeltza.
- Kafea, tea, alkohola eta gasdun edariak.



EGIN KONTSULTA BALDIN ETA...

- Min handia baduzu sabelaldean.
- Sabelaldeko minaz gain, 37 °C-ko baino gehiagoko gorputz-tenperatura baduzu 24 orduz baino gehiagoz.
- Gorakoetan odol gorria edo gorozkiak ikusten badituzu.
- Gorakoak iraunkorrak badira, edo 12 orduko epean 5 aldiz baino gehiago egin baduzu oka.
- Goragaleak eta gorakoak hain biziak badira, ezen ezin baituzu hartu likidorik edo elikagairik.
- Ondoez orokorra, zorabioak, azal zurbila, aho lehorra... badituzu.
- Pixa egiteko maiztasuna murrizten bada eta gernuaren kolorea ilundu bada.

