

Litiorekin tratamendua



Berrinprimatuta. Aldaketen egilea:
Oscar Martínez Azumendi
"Litiorekin tratamendua"
Osasun Heziketarako Eskuliburuak, 2 Zk.
Publizitate Zerbitzua
Osasunketa eta Kontsumo Saila
Eusko Jaurlaritza. 1990

Argitaratzailea:
Eusko Jaurlaritza
Osasun Saila

Legezko Gordailua:
VI-61/01

Edizioa:
2001
1.000 ale

Tratamendu mota hau gomendagarria da zuretzat eta beste askorentzat ere, pertsona askok onura atera dezake-elako eskuliburu honetatik. Horiekin pertsona guztiakin eta beren familiakoekin pentsatu da, bada, eskuliburu hau egiterakoan. Tratamendua hobeto ulertzen eta eduki ditzakezun arriskuei aurre hartzen lagunduko dizula espero dugu.

Atal guztiak astiro-astiro irakurri, zalantza guztiak idatzi eta zure medikuari komentatu, liburuxka txiki honek ezin izango dizkizu zalantza guztiak argitu eta. Beraz, medikuarengan konfiantza osoa jarritz osatu ahal izango da informazioa.

Liburuaren amaieran tratamendua nola doakizun apuntatzeko tarte bat aurkituko duzu. Oso baliagarria izango zaizu, bai oroigarri gisa, baita ere tratamenduaz arduratzeko lagunduko dizulako. Zenbait gomendio probetxugarri ere aurkituko dituzu, aginduko dizkizuten analisiak egiterakoan. Arretaz irakurri gomendiook, behar den moduan egiten dituzula bermatzeko.

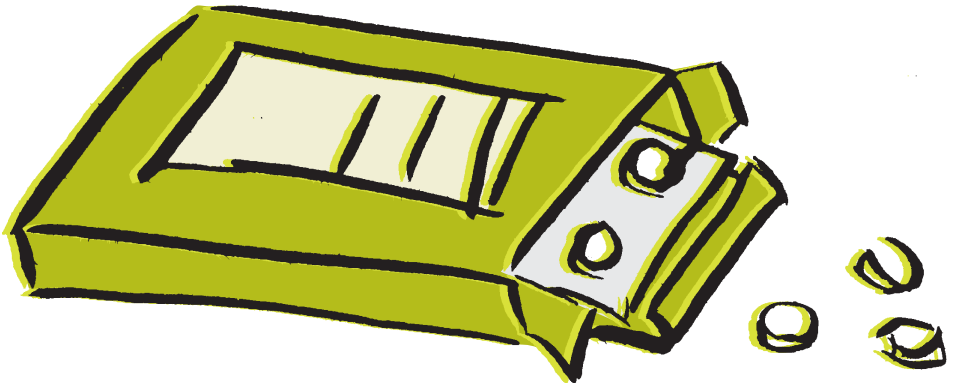


LITIOA ZER DA?

Litioa elementu kimiko oso bakuna da eta gainera ezagutzen den metalik arinena. Zuria da eta zaila da naturan forma puruan aurkitzen. Gehienetan beste konposatu batzuekin batera (haitzekin, itsasoko urekin, iturriekin eta abarrekin) agertzen da, gatzak osatuz. Animaliangan eta landareentan ere aurki dezakegu litioa. Giza gorputzean ere aurki daiteke baina oso gutxi; izan ere, hartzen ditugun janari eta uraren bitartez sartzen zaigu gorputzean. Dena den, ez dakigu litioak gure gorputzean duen funtzio espezifikoa zein den.

LITIOAREN INDUSTRIA

Medikuntzan erabilitako litiorik gehiena oso mineral gutxietatik ateratzen da. Sendagai gisa hartzen denean, ahotik hartzen da, "askatze moderatu"ko pastiletan (Espainian "Plenur" izenez saltzen da). Pastila bakoitzak 400 miligramo litio-karbonato ditu.



HISTORIA APUR BAT

Litioa 1818an aurkitu zen, mineral batetik banandu zenetik. Izena grekotik dator eta harria esan nahi du. Bere estrakzio-prozesua, hasiera batean, oso karua zen, baina, merkeagotuz joan zen neurrian, gaixotasun gehiago tratatu ahal izan ziren produktu horrekin, nahiz eta tratamendu hura gaur egun erabiltzen ez den. Gaixotasun haietariko batzuk hezueria eta giltzurrun-harriak ziren, besteak beste (iturburuko urak arazo horietarako onak zirelako).

Bihotzeko gaixoei ere ematen zieten, gatz arruntaren orde, eta zori txarrez eman ere, zeren arazoak agertzen hasi baitziren, batez ere kantitate handietan erabiltzen zelako; beraz, gero eta gutxiago erabiltzen hasi zen.

Gaur egun duen erabilpena 1949an hasi zitzaion ematen. Haren ezaugarriak aztertuz, espero ez ziren ondorio batzuk aurkitu zitzaizkion, eta kasualitatez aurkitu ere, askotan gertatu ohi den bezala. Orduetik aurrera, psikiatrian erabili izan da, oso ondorio onak izanik.

ZEIN DA MEDIKUNTZAN DUEN ERABILPENA?

Gaur egun zenbait gaixotasunetarako erabil daitekeen ikertzen ari da. Gaixotasun horien artean, nahaste maniako-depreiboa edo nahaste afektibo bipolarra da, izan, horrelako tratamendurako mundu osoan egokientzat jotzen dena, nahiz eta beste prozesu batzuetarako ere ona izan tratamendu hori.

Maniako-depresiboa esatea eta afektibo bipolarra esatea gauza bera da, hau da, mania-egoeratik (psikiatrian asaldura, euforia, sumingarritasuna, aktibitate handia esaten denetik) egoera depresibora (tristurara, lur jotzera, adorerik ezera, etsipenera) bat-batean pasatzea. Afekto arrunten bi polo handiagotuak dira, (poztasuna-pena). Bi egoera horiek larriak izan daitezke, eta ospitalizazio-beharra ere gerta daiteke, ondorio kaltegarriagoak prebenitzeko.

Pertsona batzuek bizitza osoan behin edo birritan edukitzen dute horrelako egoera bat; beste batzuk, berriz, sarriagotan edukitzen dute. Nahaste hori ez da bat ere arraroa; antza denez, 1.000 pertsonatatik 5ek izango du gaixotasun hori, eta 1.000tatik 150ek depresio larri bat beren bizitzan zehar.

lkerketa askotan ikusi denez, gaixotasun horrek familiarekin zerikusi handia du. Dena den, ez dago esaterik agertzen diren kasu guztiak hereditarioak direnik, ez eta ziurtasunez seme-alabei transmitituko zaienik ere.

Gaur egun oraindik, gaixotasun maniatiko-depresiboaren arrazoia misterio bat da, neurri batean. Gaixotasun horretarako medikaziorik ez dagoen arren, litioa dugu kontrolatzeko biderik eragingarriena. Litioa bi eratan erabil daiteke:

a) Bat-bateko mania-aldi bat (eta batzuetan depresio-aldi bat) eteteko.

b) Berriz gaixotzen ekiditeko.

Azken ideia hori oso garrantzitsua da, zeren litioa prebentzio gisa hartzen baita; beraz, litioa hartzeari bat-batean uzten bazaio berriro gaixotzeko arriskua dago. Gauza bera gertatzen da beste gaixotasun batzuekin ere, hots, hipertentsioarekin eta diabetesarekin. Adibidez, pertsona batek pastilak hartzen baditu tentsioa altu daukalako, ez zaio sekula burutik pasatuko tratamenduari uztea tentsioa baxu daukanean, berehala igoko zaiolako.

Tratamenduari bakarrik utziko zaio zentzuzko denbora bat gaixotu gabe pasatu ondoren, eta beti ere bere medikuaren baimenaz. Kasu horretan gomendatzen dena zera da, bat-batean barik, progresiboki uztea.

Ez dago esaterik pertsona bakoitzak zenbat denboratan hartu behar duen litioa, gaixotasun bera pertsona diferenteengan era desberdinetan agertzen baita. Orduan, bakarrik du balioa kasuz kasu egindako balorazioak.

ZER ESKA DIEZAIKEGU LITIOARI?

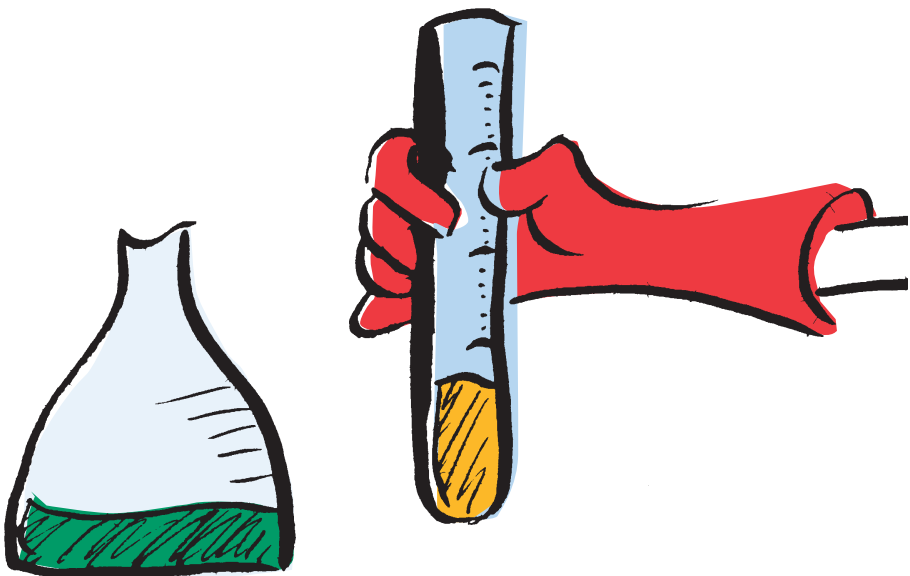
Kasurik gehienetan hobekuntza handia epe luzera. Izan ere, ez da espero izatekoa hobekuntza bat-batean sentitzea, zentzuzko denboraldi bat itxaron beharko da. Askotan komenigarri izango da litioa beste medikazio batzuekin batera hartzea, batez ere tratamenduaren hasieran.

Litioa hartzen hasi bezain laster, odolera pasatzen da eta handik gorputzeko ehun guztietara. Giltzurrunak litioa txizaren bidez kanporatzen arduratuko dira.

Garunean, zehatzago esanda, emozioak eta zenbait jarrera kontrolatzen diren lekuetan, litioak aldaketa kimikoak eragiten ditu, eta horrela, gogo-egoera orekatzen du. Horrek ez du esan nahi gogo-egoeran gorabehera handiak dituzten pertsonek besteek baino litio gutxiago dutenik, baizik eta besteek litio-kantitate askoz ere gehiago gastatzen dutela.

Zoritxarrez, askotan gaixotasuna ezin izaten da guztiz kontrolatu eta berriro gaixotzea gerta daiteke. Azken kasu horretan, ikerketek erakutsi diguten bezala, sintomen indarra leunagoa da eta bitarte luzeagoetan agertzen da. Tratamendu horrekin pertsona guztiek erantzun berdina ez badute ere, gehienek ondo erantzuten dute; horregatik hobe da zentzuzko epe bat itxarotea bere balioaz zerbait esan aurretik. Berriz gaixotuz gero, dosia egokitu edo beste medikamentu osagarri bat gehitu egin beharko da ziur aski.

Litioak garunaren alde biokimikoa edo fisikoa eragiten du, baina arazo mental guztietan bezala, ezin dugu arlo psikologikoa alde batera utzi. Gaixoak etxekeekin eta medikuarekin izango dituen konfiantzazko harremanez gain, gaur egun ezagutzen diren psikoterapia horietako batekin tratamendua osatzea komeniko litzaioke. Psikoterapia, indibidua bakarrik hartuta, taldean edo familian egin daiteke eta bere helburua da, batetik, nork bere burua hobeto ezagutzea, bestetik, norbera besteekin harremanetan dagoenean hobeto ezagutzea, eta baita ere gaixotasunaren aldi txarretan aurkitzen denari laguntzea.



NOLA HASI TRATAMENDUA LITIO-GATZEKIN

Zure medikuak, seguruenik, zure osasun-historiala ezagutu nahi izango du. Jakin behar dituen gauzen artean ondorengo hauek azpimarratuko ditugu (jakinaren gainean jarri ezazu, oraindik ez baduzu egin):

Bestelako gaixotasunak: bihotzekoa, tiroide-guruinekoa, giltzurrunekoa, epilepsia, diabetesa eta beste edozein.

Bestelako medikamenduak: asmarako, arteria-tentsiorako, txiza gehiago egiteko edo beste edozeinetarako (amaierako zerrendan kontsultatu).

Elikadura: kafe edo te asko, alkohola, gatzik gabeko janaria, dieta bereziak.

Jarduerak: zehaztasunezko lana eskuekin egitea (batzuetan, zailagoa gertatzen da, dardara txiki bategatik), lan arriskutsuak makina eta ibilgailuekin egitea.

Haurdunaldia eta Edozkitzaroa: Ernardiko lehenengo hiru hilabeteetan ez da litiorik hartu behar (haurdun nahi baduzu gelditu medikuarengana jo). Ondorengo hilabeteetan errezetetzen bada, sarritan dosi handiagoa behar izango da, zeren aldi horretan giltzurrunek gehiago iragazten baitute; erditzea hurbiltzen den neurrian, berriz, gutxiagotu egingo da. Litioa amaren esnetara pasatzen denez, gomendagarria da umeari titirik ez ematea, eta haren orde ez esne artifizialak ematea.

Behin tratamendua onuragarria izan daitekeela erabaki ondoren, zenbait proba eta analisi eskatuko dira, bere organismoak ondo funtzionatzen duela bermatzeko, eta nor bere segurtasuna handiagotzeko. Horietako asko pazientearen egoeraren eta medikuaren irizpidearen arabera izango dira.

Odolaren analisiak oso garrantzitsuak dira; batetik, zure giltzurrunek eta tiroideak ondo funtzionatzen duten jakiteko, organo horiek baitira kalterik handiena pairatzen dutenak; eta bestetik, maniaren eta deprezioaren itxurako sintomak sortzen egon daitezkeen bestelako gaixotasunak alde batera uzteko.

Seguruenik, era mailakatu batean hasi beharko duzu pastilak hartzen, azkeneko aldian egunean bi edo hiru hartu beharko dituzula (8 edo 12 orduero). Esan medikuari zuri gehien komeni zaizun era; adibidez, kanpoan bazkaltzen baduzu, egokiago izango zaizu 12 orduero hartzea (gosarian eta afarian). Behin tratamendua egonkortuz gero, kasu batzuetan saiatu daiteke eguneroko dosi osoa batean bakarrik hartzen.

Oso garrantzitsua da medikuak agindutako kantitatea hartzea eta hobeto pastilak zatitu gabe; gutxiago hartuz gero, agian ez dizu efekturik egingo eta ez dizu ezertarako balioko; gehiago hartuz gero, toxikoa izan daiteke.



Behar beste pastila eduki beti eta ez egon azkeneko momentura arte erosteko, bestela gutxien uste duzunean, pastilarik gabe aurkituko zara eta.

ODOLEKO LITIOAREN ANALISIA: LITEMIA

Zenbait medikamendurekin oso zaila da jakiten zein den odolera pasatzen den kantitate zehatza; litioarekin, berriz, posible da zehatz-mehatz ezagutzea zer kontzentrazio dagoen organismoan momentu konkretu batean. Horrek abantaila handiak ditu, bide ematen baitu pertsona bakoitzak behar duen pastila-kopurua zehaztasunez mugatzeko. Horrela, inolako eraginik ez duten dosi txikiak, nahiz toxikoak izan daitezkeen dosi handiak, ekidin daitezke.

Txuren bitartez zuzenean egiteko metodoak ikertzen ari dira, baina oraindik hori jakiteko modurik fidagarriena odolaren analisisa da. Odola ateratzera joatea, oso pertsona gutxik dute gustuko baina kontso-lagarria da, bestalde, jakitea molestia hori majo datorrela arriskuak ekiditeko.

Analisi horri "litemia" esaten zaio. Oro har, odolean duen kontzentrazioa litroko 0.6 eta 1.2 miliekibalentekoa (mEq/l) denean maila "terapeutiko"etan dagoela esan ohi da. Kontzentrazio horiek aldatu egingo dira, asko ez bada ere, indibiduoaren arabera, eta pastila-kantitate desberdinekin lortuko dira, zirkuntantziak kontutan hartuta.

Medikuak aginduko du analisi horien maiztasuna. Oro har, hasieran sarri egin behar izaten dira analisiak, astero-astero batzuetan. Behin maila iraunkorrak lortuz gero, analisiak bitarte askoz ere luzeagoetan egingo dira (hiru hilabetean behin, adibidez).

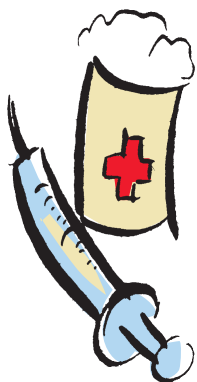
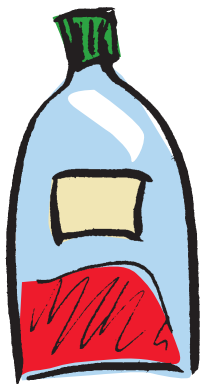
Analisia egin aurretik kontutan hartu beharreko gauzak:

- a) aurreko egunetan litioa erregulartasunez hartu dela eta dosi bera 5 egun gutxienez hartu dela.
- b) azken pastila hartu eta 12ren bat ordura odola aterako zaizula.

Oro har, analisiak goizeko lehenengo orduan egiten dira, gaueko azken dosia hartu denetik 12 ordu igarotzen uzteko. Analisia lehenago egiten baldin bada, emaitzak altu faltsuak izango dira; eta beranduago eginez gero, baxu faltsuak.

Horren ondorioz:

- 1) 12 ordu lehenago hartu beharko da gaueko dosia (adibidez, analisia goizeko 8:30etan egiteko programatuta badago, azkeneko litioko pastilak bezperako gaueko 8:30etan hartu beharko dira).
- 2) Gosaldu daiteke. Medikuak aginduz gero bakarrik joan beharko da baraurik, bestelako analisi osagarriak egin behar direnean. Zalantzarik egonez gero, baraurik joan.



- 3) Analisia egin arte ez hartu goiz horretako dosia.
- 4) Orri batean idatzi gabeko zein ordutan hartu duzun medikazioa eta zein ordutan atera zaizun odola, eta hurrengo bisitan zure medikuari esaiozu.

LITIOAREN BIGARREN MAILAKO ONDORIOAK

Zoritxarrez, eta medikamendu gehienekin gertatzen den bezala, bere ondorio positiboekin batera nahi ez direnak ere ager daitezke. Garrantzitsua da jakitea zeintzuk diren eta ager ez daitezen neurriak hartzea. Nahi ez diren ondorio horien agerpena ez da berdina pertsona guztietan; ondorio askok ez dute ia garrantzirik, beste batzuk denbora joan ahala desagertzen dira; beste batzuk, berriz, toxizitatearen adierazgarri izan daitezke; horregatik, medikuak beti egon behar du jakinaren gainean.

Bigarren mailako ondorio apalagoak, medikuaren atentzio berezirik edo urgenterik behar ez dutenak

Hasiera batean, dosia mugatu arte eta gorputza ohitu arte, honako hau ager daiteke:

Egarri handiago

Txiza gehiago

Goragale arinak

Urdaileko molestia leunak

Eskuetan dardara fina

Logura arina

Ahulezia muskularra

Sexu-gogoa gutxitzea

Ondoez arinak

Kaka arina (baina ez zirina)

Pisua gehitzea

Metal-gustua ahoan

Ahoko lehortasuna

Akne nahiz psoriasis gaiztotzea

Ez ikaratu zerrenda luze honen aurrean, denak batera sekulan ez baitira agertzen, eta normalean oso intentsitate baxukoak izaten dira. Tratamenduarekin hasterakoan batez ere, kontu handia izan behar da, tresna arriskutsuak gidatu edota erabiltzen badira. Pastilak janariarekin batera hartuz gero, izan daitezkeen ondorio atsekabe asko ebitatu daitezke.

Badaude beste ondorio batzuk ere, denboran zehar ager daitezkeenak

- *Pisu gehitzea*: agian tratamenduaren hasieran; gero bere onera bueltatuko da. Loditzen jarraitzen baduzu medikuarengana jo, eta beti kontu handia eduki janariekin.
- *Txiza gehitzea*: Pertsona askori txiza-kantitatea gehiagotu egiten zaio, baina ez du horrenbesteko garrantzirik. Esan daiteke, organismoak litioa kanpora ateratzeko duen modua dela. Larregi bada eta komunera maizegi joan behar duzulako zure eguneroko bizitzarako edota lo egiteko arazorik baduzu, medikuarengana jo.
- *Laborategiko frogak*: Zenbait aldaketa onbera laborategiko frogen bitartez (elektrokardiograma edo zelula zurien kontaktaren bitartez) bakarrik ager daitezke, eta ez dute garrantzi handirik izaten.
- *Giltzurrun gaitza*: Batez ere tratamendu luzeetan gertatzen da, oso nekez gertatu arren. Aldizkako kontrolak egiteko arrazoietako bat da.
- *Tiroide-guruinean gertatzen diren aldaketak*: Lepoan aurkitzen da guruin hori. Handiagotu egin daiteke (bozioa) edota bere lana gutxiagotu; lan gutxiago egiten badu (litioagatik ez den beste arrazoi askorengatik ere lan gutxiago egin dezake) ondoko hauexek gerta daitezke: logura, pisua arin irabaztea, nekea, hilerokoan aldaketak gertatzea, pentsamendu geldoa, idorria, hotz-sentsazioa, atzamarrak hotz edukitzea, buruko mina, min muskularrak, azal lehorra. Aurreko guzti hori erraz kontrolatu daiteke, eta litio hartzeari ez zaio, oro har, utzi behar.

- *Litioari alergia izatea*: Negalak eta azkura agertu daitezke.

Lehen esan bezala, zerrenda luze hori ez da ipini jendea ikaratzeko. Ohiko medikamendurik gehienek horrelako bigarren mailako ondorioak izaten dituzte, erabiltzaileek ezagutu ez arren. Litio-gatzaren tratamendua ziur asko luzea izango denez, oso garrantzitsua da zuk ezagutzea eta behar den baino lehenago hartzeari ez uztea. Badaude "truku" batzuk, izan daitezkeen nahigabeak ia erabat murrizteko balio dutenak:

- *Egamiarako eta txizarako*: ohitura hartu, egunero ur gehiago edatekoa. Ez hartu azukredun freskagarririk, zalantzarik gabe loditu egingo zaitu eta. Ez eduki lotsarik jende artean zaudela maiz komunera joategatik; zure lantokian esan txiza-kantitatea gehitzen duen medikazioa hartzen zaudela, eta horregatik, sarriago joaten zarela komunera; handik egun batzuetara inor ez da harrituko zure egoeratik; bestalde, lanaren kalitatea berdin-berdina izango da.
- *Dardararako*: Pastilak janariarekin batera hartu, edota dosi txikiagoetan eta maizago. Kafeinak (kafe, te, cola-freskagarri, kafeinadun pastilak) gaiztotu egin dezake zure egoera. Eta beste erremediorik ezean, agian beste medikamenduren bat hartu beharko da (propranolol), bestearen ondorioak arindu daitezen.
- *Pisu gehitzerako*: Pastilek ez dute loditzen, janariak loditzen du. Litio hartzeak loditzen lagundu dezake, eta hori kontrolatzeko era bakarra dieta orekatua

eta soinketa egokia egitea da. Badakigu dieta gogorak eta likido gutxi hartzea arriskutsuak direla; horrez gain, sekulan ez hartu argaltzeko pastilarik.

- *Goragaleak*: Litia janariekin batera hartu, edota maizago eta dosi txikiagoetan.

Medikuarengana joateko moduko alerta-ezaugarriak

Litia kontzentrazio altuetan oso toxikoa izan daiteke. Oso garrantzitsua da jakitea zeintzuk diren alarma-egoerak, eta medikuari kontsultatu ondoren pastilak hartzeari uztea. Honako hauek izan daitezke egoera larri horiek: Etengabeko zirina, ahultasuna gorputz osoan, gorako edo goragale biziak, zorabio nahiz bertigo handiak, esku edo hanken dardara handia, ibiltzeko zailtasunak, muskulu-kalanbre sarriak, hitzak murduskatzea, begi lausoak, bihotzeko pulsu irregularra, nahasketa, oin edo orkatilen hanpadura, ondoez handia.

Aurreko guzti hori bestelako arrazoiengatik gerta daiteke, baina badirudi litioaren maila altua denean erne egon behar dugula, haren jatorria kontrolatzeko.



KONTUZ URAREKIN ETA GATZAREKIN!

Pastilak ez ahazteaz gain, ez duzu beste buru-hausterik izan behar janarian behar duzun beste gatz arrunt hartzea baino (sekula ez utzi gatza hartzeari medikuari kontsultatu gabe) eta behar duzun beste likido edatea baino (ura ona da giltzurrunen lana arintzeko).

Gorputzak gatza galtzen badu, giltzurrunak geldiroago kanporatuko dute litioa, eta beraz, gorputzean geldituko da. Batzuetan beharrezko izaten da gatzik gabeko dieta ezartzea hipertentsiorako nahiz pisua galtzeko; eta hori ez bada kontrolatzen, litioa toxikoa izan daiteke. Gatza galdu daiteke baita ere txiza egiteko pastilak hartzen badira edota izerdi asko botatzen bada.

Antzeko zeozer gertatzen da urarekin: ur gutxi badago, giltzurrunek nekezago kanporatzen du litioa txizaren bidez. Badaude txiza gehiago egiten duten pertsonak, litioak eraginda; azkeneko hori zuri gertatzen bazaizu, jarraitu edaten, gogaikarria bada ere.

Ondoko gomendiooi kasu eginez gero, ez duzu arazo handirik izango:

- Egunean 2,5etik 3,5era litro likido edan.
- Ez hartu kafeinarik (kafe, te, cola-freskagarriak), ura galtzeko bide ematen baitute eta dardara areagotu.
- Janariarekin batera gatza hartu.
- Kontuz izerdi asko botatzearekin (beroa, soinketa gogorra, sauna, sukarra), gehiago edan beharko duzu.
- Kontuz txiza egiteko pastilekin (diuretikoekin).
- Kontuz gorako eta beherakoekin, ura galtzen da eta.



BESTE GOMENDIO ETA ARGIBIDE BATZUK

- Pastilak toki lehor eta epelean gorde, eguzkitik aldentuta; komuna eta sukaldea ez dira leku aproposak, horietan hezetasun eta bero handia egoten delako. Umeak ailegaten ez diren lekuetan gorde pastilak.
- Litioak ez du menpekotasunik sortzen.
- Ez du eraginik galtzen tratamendu luzeetan.
- Inorentzat ez da ona alkoholdun edariak larregi hartzea; litioa hartzen bada, edan daiteke, baina moderazio handiz.
- Soinketa egitea ona da denontzako, osasungarria da eta pisu gehitzea galarazten du. Lerditan egon ondoren, behar beste likido hartu eta janaria gatzaz jan. Normalean soinketa egiten baduzu, programa bat egin ezazu, esfortzu handia egin aurretik pastilarik ez hartzekoa.

Ahaztu egiten baduzu dosiren bat edo beste hartzea,

- hiru ordu igaro aurretik hartu -gogoratzen bazara;- bestela, itxaron hurrengo dosia hartu arte. Sekula ez hartu doblea, ahaztutakoa "errekuperatu" nahian, odolean maila altuak izan daitezke eta.

Behin beharrezko dosia mugatu eta berau eraginkorra

- dela ziurtatu ondoren (batzuetan hilabeteak igaro behar izaten dira), normalena zera da, zure bizimodua normal-normal egiten jarraitzea. Badirudi litioa dela tratamendu farmakologikorik espezifikoa gaixotasun maniako-depresiborako. Zure kasurako eraginkorra ez baldin bada, beste tratamendu batzuekin probatu beharko da.



- Operatu behar bazaituzte, batez ere uste baduzu ezin izango dela ura eta gatza kontrolatu, komentatu. Posible litzateke tratamendua etetea interbentzio inportante baten aurreko 3 edo 4 egunetan.
- Litoia hartzen zauden bitartean, beste edozein arazoirengatik gaixotzen bazara, batez ere sukarra, goragaleak, goitikak edo beherakoa badituzu, medikuarengana jo.
- Tratamenduarekin noiz arte jarraitu behar den galdetuz gero, ez dago erantzun bakarra: zenbat bider eta nolako intentsitateaz gaixotzen den, tratamendua ere luzeago edo laburragoa. Batzuk amaierarik gabe hartu beharko dute litioa; beste batzuk, aldiz, epe mugatueta bakarrik.
- Ez zaitetz fidatu: izan daiteke zuk pentsatzea sintomarik gabe igarotako epearen ondoren ez dela arazoizkoa horrenbeste pastila hartzea, baina askotan, norbera aspertzeagatik edo besteek zer esangote duten beldurragatik, gaixotu egiten da medikamentuak hartzeari utzi eta gero.
- Dosia gutxitzeagatik ez pentsa "apur bat animatuago" edo pozago aurkituko zarenik; lortuko den gauza bakarra izango da, seguruenik, maila ez eraginkorretara iristea.
- Pastilak ez dira sendabide bakarrak. Oso egokia izan daiteke psikoterapia-prosezu bat hastea (profesional batekin zeure buruari buruzko solasak egitea). Indibidualki, taldean zein famili artean eginez gero, zalantzarik gabe, balioko dizu zeure burua hobeto ezagutzeko eta askotan zure inguruan gertatzen diren gauzekin lotura zuzena ez dituzten emozioak kontrolatzeko.
- Medikamenturik gehienak litioarekin batera har daitezke. Baina onena duzu tratatzen zaituzten mediku guztiekin zer hartzen duzun komentatzea eta beste edozein medikamendu hartu aurretik kontsultatzea.

Batera hartu ezin daitezkeen medikamenduen zerrenda ez-osoak:

- Antiinflamatorio ez-esteroideoak (artritiserako): *Indometacina*, *Fenilbutazona*, *Ibuprofen*, *Azido mefenamikoa*
- Diuretikoak (likido erretentzioa nahiz hipertentsioa tratatzeko, txiza gehitzen dute): Hidroclorotiacida, Clorotiazida eta beste batzuk.
- Antihipertentsiboak: Metildopa.
- Dioxina, bihotzerako.
- Antibiotikoak, hau da, Tetraciclina eta Espectinomicina.

OSO AHOLKU GARRANTZITSUAK FIDATZEKO MODUKO ANALISIA EGITEKO

- Beste zeozer agintzen ez badizute, hauxe bete: analisia egin aurreko 5 egunetan gutxienez ez egin inolako aldaketarik ez LITIO-dosian ez bera hartzearen banaketan; ez ahaztu hartze bat ere ez.
- Analisiaren aurreko egunean, estrakzioa egiteko ipini dizuten orduan baino 12 ordu lehenago hartu LITIOA. Adibidez, "odola ateratzeko" ordua goizeko 8etan ipini badizute, aurreko eguneko gabeko dosia arratsaldeko 8etan hartu behar duzu.
- Apuntatu bai LITIOA hartu duzun azkeneko ordua, baita odola aterako dizuten ordua ere.
- Analisi egunean, baraurik joan eta LITIORIK hartu gabe. "Odola atera" eta gero, gosaldtu dezakezu, baina LITIOA hartu behar duzu baldin eta ohiz goizetik hartzen baduzu.

ARAUAK TXIZA ONDO HARTZEKO

(proba hori egiteko agindu badizute)

- Garbitu zaitez ondo-ondo uraz eta xaboiak, eta ur epelaz akklaratu.
- Txizaren lagina goizeko LEHENENGOA izango da.
- Lehenengo eta behin, bota komunetik behera txiza-zorrotada txiki bat, batu gabe.
- Gero, zabaldu berriko ontzian bertan txiza egin. Txizaren azkeneko zatia ere ez bota ontzira.
- Batu duzun lagina laborategira eraman ahalik eta lasterren; ez eraman sekula 2 ordu igaro eta gero.

LITEMIEN ERREGISTRO ETA KONTROLA

AGINDUTAKO LITIOAREN DOSIA			ANALISIEN DATA	ANALISIEN ORDUA	AURREKO EGUNEAN LITIOA HARTU DEN AZKEN ORDUA	LITEMIA
Gosarian	Bazkarian	Afarian				

OHARRAK