

Gomendio Erabilgarriak: HELDUEN GORAGALEA ETA GORAKOA

ZER DIRA GORAGALEA ETA GORAKOA ETA ZERK ERAGITEN DITUZTE?

Goragalea botaka egiteko gogoia da. Gorakoa, berriz, urdaileko edukia ahotik bortizki botatzea da. Hauek dira kausa ohikoenak: egoera txarrean dauden elikagaiak ahoratzea, bertigoak edo zorabioak izatea, zenbait sendagai hartzea, migrainak edukitzea, alkohola edatea, haurdun egotea edo errefluxua izatea.

ZER GOMENDIO DIRA LAGUNGARRIAK SINTOMAK ARINTZEKO?

- Beste inor ez kutsatzeko, higiene-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

- Botaka egin berri badugu, gomendagarria da ordubete itxarotea ezer ahoratu baino lehen. Dieta likidoa hastean, zurrupada txikiak ahoratu 10-15 minutuan behin. Janaria maiztasun eta kantitate handiagoz ahoratu dezakegu tolerantzia ona badugu. Berritro botaka eginez gero, berriz ere hasi prozesua.
- Apurka-apurka has gaitzke berriz ere jaten, gauza jakina da luzaroan baraurik egotea ez dela ona. Behar beste likido edateaz gain, janari bigun, suabe eta atseginekin hasi behar dugu, hala nola arroz egosiarekin, arroz-kremarekin, arroz ez eta azenario-urez osatutako nahasketarekin, ogi zuriarekin, pasta zuriarekin, hegazti-haragiekin eta salda edo zopekin. Oro har, ez da komeni oso janari koipetsuak, astunak eta pikanteak ahoratzea.
- Eguneko ahorakinak 5-6 otordutan banatu (errazio txikiak eta nardoak)
- Garrantzitsua da jarduera fisiko gutxiago egitea; atsedeen hartzea gomendatzen da.



NOIZ KOMENI DA OSASUN-PROFESIONAL BATENGANA JOATEA?

- ⚠ Abdomeneko oso min handia izanez gero.
- ⚠ Abdomeneko minaz gain, 37°C -etik gorako sukarra izanez gero, 24 ordutik gora.
- ⚠ Botatakoak odol gorria edo gorozkiak izanez gero.
- ⚠ 12 orduan bostetan baino gehiagotan eginez gero botaka.
- ⚠ Goraqalea eta gorakoa oso handiak izan eta, horregatik, elikagaiak (likidoak barne) ahoratu ezin izanez gero.
Benetan gaitzki sentituz gero: zorabioa, zurbiltasuna, aho lehorra, etab.
- ⚠ Txiza askoz ere gutxiagotan egiten dugula eta gernuaren kolorea hori iluna dela ikusiz gero.

