

Udan zizt!

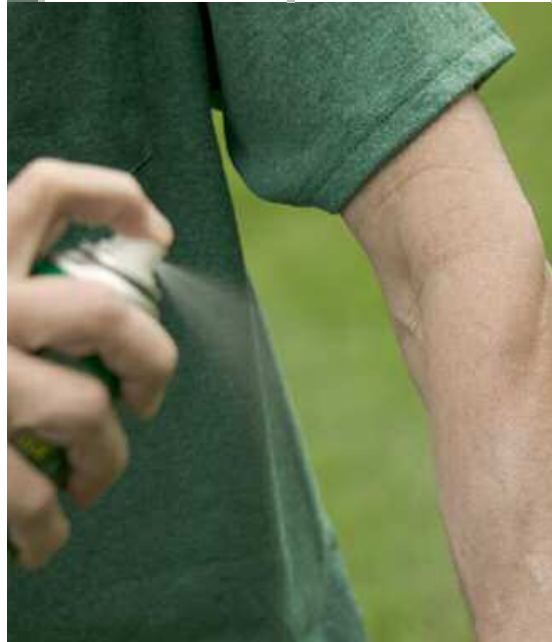
INTSEKTU-UXAGARRIAK, BOTIKAK, OZPINA EDO URA ETA XABOIA. ZIZTAKOEI AURKA EGITEKO MODU UGARI DAUDE, ETA DENEN PREMIA IZATEN DA UDA SASOIAN



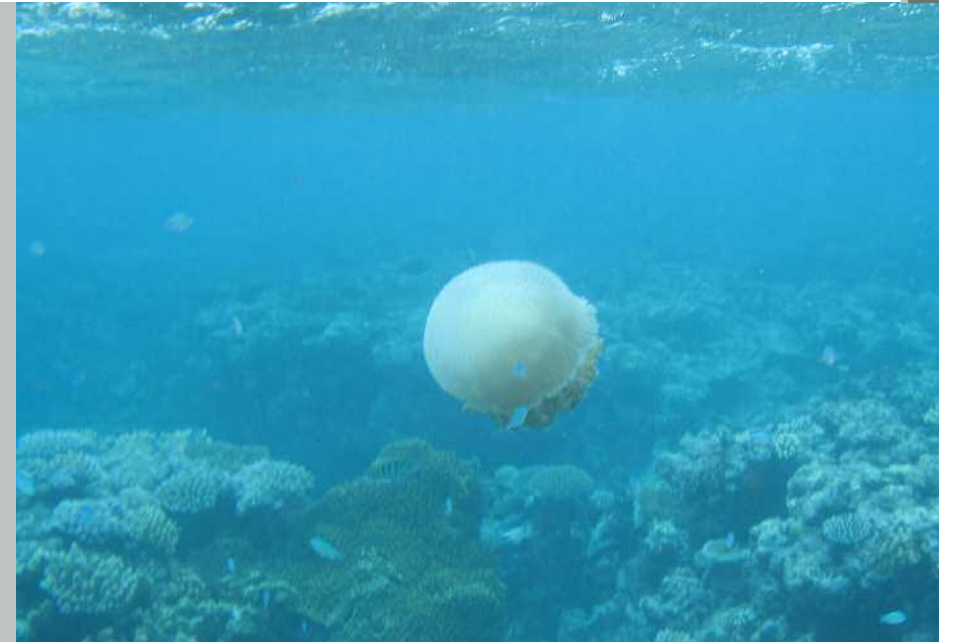
Beroak eta euri faltak bizia ematen die intsektu ezteendunei, eta udatiarrek larrutik ordaindu behar izaten dute hori. Euliek, eltxoek, liztorrek edo medusek, besteak beste, ez dute oporrik hartzen udan. Ziztada batzuek min arina baino ez dute eragiten, baina badira hazkura jasanezina ematen dutenak ere, eta are osasun arazoak ekaritzen dituztenak. Erle eta liztorren ziztaden ondorioz, adibidez, hamar eta hogeit lagun inguru hiltzen dira urtero Espainian (horien pozoiak sortzen duen erreazio alergikoa dela eta).

Erleak eta liztorrak

- Liztorrek ezten laua dute, eta hori dela eta, behin baino gehiagotan egin dezakete zizta. Udan egiten dituzte ziztada gehien, udazkena bukatu bitartean.
- Erlearen eztenak hortz batzuk ditu, eta behin sartuta, ezin izaten da atera. Erleek udaberritik udazkena bukatu bitarte egiten dute ziztada gehien.
- Liztorrek eta erleek bere burua babesteko soilik egiten dute zizta.
- Erleek eta liztorrek helduz gero, mina, azkura eta milimetro gutxitako hanpadura agertzea izaten da ohikoena. Fenomeno toxiko ez-immunologiko baten ondorio izaten dira sintoma horiek: tokiko erreazio batek eragiten ditu, eta ziztada jaso eta ordu gutxiren buruan desagertzen da.
- Ahoan, sudurrean edo eztarrian egiten badute zizta, azkar ibili beharra dago, hanpadurak itxi egin baititzake arnasbideak.
- Zizta egin eta zorabioa sumatzen badugu, urtikaria, hipotentsioa, bronkoespasmoa >



KOLONIA OSO USAINTSUEK, KOLORE
DISTIRATSUEK, JAKI EDO FRESKAGARRIEK
ETA BESTE INTSEKTU BATEN ZITZADAK
LIZTORRAK ERAKARTZEN DITUZTE



edo ahul sentitzen bagara edo konortea galtzen badugu, gerta liteke alergia gartu izana intsektu horien pozoientzat; alergia hori handiagoa edo txikiagoa izan daiteke, eta heriotza ere eragin dezake.

- Alergologia eta Immunologia Klinikoko Espainiako Elkarteak (SEAC) dioenez, urtean 10 eta 20 pertsona artean hiltzen ditu Espainian erleen eta liztorren pozoiak, eta zitzaden erdiak larrialdi zerbitzuetan artatu behar izaten dira.
- Eguna mendian edo aire zabalean igaroko badugu, ez dira eraman behar kolore distiratsuko arropak, krema lurrindunak edo kolonia oso usaintsuak.
- Ez eraman jakirik edo freskagarririk erle eta liztor ugari izaten diren lekuetara. Gugana hurbilduko balira, mugitu gabe egotea komeni da, mugimendu zakarren bat eginez gero, mehatxutzat har dezaketelako, eta zizta egin.
- Zizta eginez gero, handik urrutzea da onena, beste zitzakorik ez egiteko; izan ere, feromonak askatzen dituzte zizta egin eta gero, eta beste intsektu batzuk erakartzen dituzte feromona horiek.
- Eztena azalean sartuta geratu bazaigu, atera egin behar da. Zitzada gunean ez da ibili behar zapaltzen eta atximur egiten, pozoia barreiatzen baita.
- Urarekin eta xaboiarekin garbitu behar da ingurua, antiseptiko batekin desinfektatu eta izotza jarri.
- Oinazea joaten ez bada, analgesiko edo minkentzaile bat har dezakegu, eta antihistaminiko bat azkura baretzeko.

- Erreakzio alergiko bat eragiten badigu edo kosta egiten bazaigu arnasa hartzea eta irenstea, 911 larrialdi zenbakira deitu behar da.

Eltxoak

- Eltxoek ere nahiko traba egiten dute, eta, horrez gain, gaixotasun larrien eroaleak izaten dira. Ur geldietan, asketan eta ubideetan hazten dira, eta elikagai bila sartzen dira etxeetara.
- Eltxo arruntek gaua erabiltzen dute erasotzeko. Horien zitzadak hanpadura txiki bat sortzen du eta azkura (ez oso handia, baina traba egiten du eta luze irauten). Zitzadaren efektuak desagertu egiten dira ordu batzuen buruan, eta ez da sendagaien beharrik izaten. Azkura arintzeko, azkuraren aurkako botikak erabil daitezke, gel edo roll-on erakoak (azal gorritua freskatu eta goxatzen dute).
- Prebentzio neurri gisa, besoak eta zangoak estaliko dizkigun arropak janztea komeni da arratsaldetik aurrera.
- Euliak eta eltxoak uxatzeko modurik ohikoena esprai intsektizidak dira. Etxe barruan erabili behar badugu, etxe osoan eta intsektuen sarbideetan arin samar eta maiz zabaltzea komeni da, eta atea ixtea gero, espraiak eragina egin dezan. Janaria dagoen lekuetara ez bota.
- Intsektizida elektrikoak ere erabil daitezke. Gerta daiteke lokian sartu eta hantxe ahaztea martxan dela; halakoak saihesteko, badira tenporizagailua duten tresnak ere, eta norberak agintzen die noiz hasi eta noiz bukatu.

- Intsektuak uxatzeko lozioak kontuan hartzeko modukoak dira, batez ere haurrekin bagoaz edo atzerrira joan behar badugu; herrialde epel eta hezeetako eltxoek paludismoa, sukarrak edo antzeko gaitzak kutsatzen dituzte.
- Etxean zerbait prestatu nahiago duenak, berriz, ozpina eta limoi edo izpiliku esentziako olioak uretan nahasi eta larruazalean zabaldu dezake eltxoak uxatzeko. Beste aukera on bat izaten da albaka edo menda landareak jartzea leiho eta ate inguruetan. Horien usaina ez dute maite eltxoek, eta ez dira hurbiltzen.
- Etxean haurrak edukiz gero, izpiliku esentziako olioak erantsi dakioko gorputzean emateko erabiltzen diren olio eta krema arruntei, eta haurrei gorputzean zabaldu.

Akainak

- Akainak larruazalari itsasten zaizkio eta odola xurgatzen dute. Basoetan izaten dira ugari, eta landare handietan ere bai (iratze eta larre hazietan, adibidez). Zakurrak edo ukuiluko abereak dituztenek eta mendi inguruetan ibiltzeko ohitura dutenek arrisku gehiago dute akainen zitzakoak jasateko, eta, ondorioz, horiek kutsatzen duten gaixotasunen bat hartzeko.
- Akainen zitzakoak ia ez du minik egiten, eta ohartu ere ez da egiten bat, baina kasuen % 5etan infekzio eta toxikatzeko larri-larriak sor ditzake, eta bizia arriskuan jartzera ere irits liteke sendabide egokia jarri ezean edo garaiz erantzun ezean.

- Akainek honako gaixotasun hauek kutsa ditzakete: Ehrlichiosia, Mediterraneoko akain-tifusa edo Lyme-ren eritasuna.
- Zizta egin eta astebetara, larruazalaren gainaldean hanpadura bat agertzen da, erdigunean orban beltz bat duela, eta gongoil linfatikoak ugari egiten dira zauriaren inguruan.
- Oinazea, sukarra eta gorputz osoko ondoreza eragiten ditu zitzadak; buruan zizta egiten duenean, ilea erortzen da, eta hila-beteak behar izaten ditu berriz osatzeko.
- Akainak zizta egiten badigu, alkoholez edo gasolinaz busti behar da larruazala akaina desitsasteko. Erauzi egin behar bada, gorantz tira eginez kentzea komeni da, larruazalarekiko perpendikularki. Kendu ondoren, urarekin eta xaboiarekin garbitu behar da ingurua, eta desinfektatu. Mina ez bada joaten, hitzordua egin behar da medikuarekin.

Marmokak

- Espainiako itsasertzetan izurri bihurtu dira marmokak. Ur epelek erakartzen dituzte, eta mareek ekarri. Marmokek ura izaten dute % 95, eta horrexegatik dira gardenak (kamuflatzeko balio die horrek).
- Marmoka bat ukitzuz gero (bizia edo hila), edo marmoka zati bat, berehala sentitzen dira min eta azkura handia ukitu duen lekuan. Batzuetan gorritu egiten da ingurua, hanpatu eta pusla txikiak agertzen dira larruazalean. Sintoma orokorrak agertzea ez da ohikoa izaten, baina gertatzen dira halakoak ere: goragalea, goitika egitea eta muskulu arranpak. Kasurik

larrienetan, konortea gal lezake pertsonak, eta uretan badago, itotzeko arriskua izaten du.

- Inoiz marmoka bat ukitu badugu, gorputza agian sentibera bihurtu izango zaigu, eta berriz ukitzuz gero, are erreakzio berriztagoa eduki dezakegu.
- Hondartzan marmokak agertzen direnean, uretatik kanpo geratzea da onena.
- Eguzki kremek, eguzki irradiei aurre egiteko ez ezik, medusen eta beste espezie batzuen garroei aurre egiteko ere balio dute, baita uretan igeri dabiltzan gai toxikoei ere. Egoki erabiltzea da kontua.
- Medusek ez dute erasotzen; garroak uestekabeen ukitzen dizkiogunean egiten dute zizta. Beraz, marmoka bat ikusi badugu, ez dugu ikaratu behar, eta poliki-poliki atera behar dugu uretatik, mugimendu zakarrak egin gabe, garroak ez erakartzeko. Gugandik oso gertu badaukagu, esku ahurra jarri behar diogu gunerik gelatinatsuenean, unbrelean, eta albo baterantz baztertu behar dugu emeki-emeki. Garroak ere harantz joango dira, eta ez digute zizta egingo.
- Inoiz ez da ukitu behar marmoka bat; uretatik kanpo badago ere eta hilda badi-rudi ere ez. Filamentuetako zelula erregarrak aktibo egon daitezke, eta gerta daiteke askatzea.
- Marmokak zizta egin badigu, ur gaziarekin edo gazur fisiologikoarekin garbitu behar dugu gunea; sekula ez da garbitu behar ur gezarekin, eta harearekin edo eskuazpiarekin ere ez dugu igurtzi behar, gehiaka egitea eta muskulu arranpak. Kasurik

- Hamabost minutuz hotza jarri behar zaio marmoka ukitu duen guneari, pozoia errazago desnaturalizatu dadin (eragina desagerrarazten du). Odol zirkulazioa iritsi dadin saihestuko dugu, eta ondotik sor daitezkeen konplikazioak ere bai. Poltsa batean izotza sartuta lor dezakegu gunea hoztea.
- Garro zatiren bat larruazalari itsatsita geratu bazaigu, ez dugu kendu behar mugimendu zakarrekin. Pintza batzuk erabiliz kendu behar da.
- Zitzakoa jasan duen gunean krema bat eman behar dugu, analgesikoa duena, antihistaminikoa edo kortikosteroidea.
- Oinazea oso handia bada edo kaltetuak okerrera egin badu, osasun etxe batera joan behar da berehala.

Trikuak eta xabiroiak

- Trikuak zizta egiten badigu, berehala atera behar dira arantzak. Karea izaten dute arantza horiek, eta atera ezinik geratzen badira, ozpina erabil dezakegu disolbatzeko. Ondoren, ongi-ongi garbitu behar da ingurua, eta antiseptiko bat eman.
- Xabiroiak harea azpian egoten dira; bizkar-hegatseko arantzak sartzen dituzte jendearen oinetan, eta oinaze handia eragiten dute.
- Arantzak pintzekin atera behar dira, eta ur gaziarekin garbitu behar da ingurua.
- Xabiroiaren pozoia termolabila da (beroa emanaz desagertzen da), eta horrexegatik, oina edo zitzada jasan duen gorputz atala ur berotan sartu behar da berehala. //