

# Ubelduak: 'tatuaje' naturalak

Kolpe baten ondorioz agertzen dira gehienetan, baina odol-koagulazioarekin zerikusia duten arazo larriagoen seinale ere izan daitezke

LARRUAZALAREN zati batek kolore iluna, beltzaxka eta are urdinkara ageri duenean, kolpe bat hartu izanaren seinale izaten da maizenik, nahiz eta beste arrazoiren batengatik ere ager daitezkeen halakoak. Ubeldu esaten zaie hematoma txiki horiei, eta mina ere egin dezakete; askotan, gainera, bat-batean agertzen dira. Halakoetan jarri behar zaie arreta gehien, eta medikutara joatea komeni izaten da, hanpadura desagerrarazi eta bestelako patologiarik baden edo ez ziurtatzeko.

Especialistek, beste hainbat alderdiren artean, adinari erreparatzen diote, urteetan aurrera joandakoengan ohikoagoa baita ubelduak agertzea: horien odol-hodiak ahulagoak izaten dira, eta horrexegatik hausten dira; ondorioz, kanpora isurtzen da odola. Odoleko arazoak dituen jendearenean noiznahi agertzen zaizkio ubelduak inolako kolperik hartu gabe ere. Odolak hainbat osagai ditu, eta horietako batzuen zeregina izaten da odola koagulatzea. Gerta daiteke, ordea, nahasmenduak agertzea osagai horietan: batzuek plaketa gutxi izaten dituzte (tronbozitopenia), edo beste koagulazio-faktore batzuekin izaten dituzte arazoak (hemofilikoek ongi dakite hori).

Zenbait pertsonak koagulazioa gutxitzeko tratamendua hartzen dute (warfarina, heparina edo aspirina ematen diete), eta horiei ere erraz samar agertzen ahal zaizkie ubelduak

gorputzeko zatiren batean, eta berdin gertatzen zaie kortikosteroideak hartzen dituztenei. Sendagai horiek mehetu egiten dute azala (norbera zahartu ahala gehiago), eta ubelduak oso erraz sortzen dira. Haurdun dauden emakumeei ere okertu egiten zaie odol-zirkulazioa, eta horiengan ere errazago agertzen dira ubelduak.

Haurrek bere-bereak izaten dituzte ubel koloreko kolpe horiek, eta erorikoen eta istripuen ondorio izaten dira gehienetan. Plaketa gutxi dituzten neska-mutilei ere oso erraz egiten zaizkie ubelduak, eta beste zenbait gaitzen adierazgarri ere izan daitezke: purpura tronbozitopeniko akutua (adin txikiko haurrei eragiten die, eta infekzio biriko baten ondoren ager daiteke), edo gaitz larriagoak (leuzemia, esaterako).

Kirola eginez min hartu ohi dutenek ere sarri izaten dituzte ubelduak, eta odola ateratzera joan ondoren ere ohikoa izaten da besoan ubel arrastoren bat agertzea.

## Nola sendatu

Ubelduak, oro har, ez dira izaten gaixotasun larrien adierazgarri, eta berez egiten dute hobera. Trabagarri samarrak izan daitezke, ordea, eta horrexegatik, komeni izaten da lehen 24 orduetan izotz poltsa bat jartzea min hartu dugun lekuan, hanpadura eta oinazea gutxitzeko (barazki izoztuen poltsa bat ere jar liteke, edo eskuzapi hotzak).



Ubelduei aurre egiteko beste modu bat kremak, ukenduak eta gelak erabiltzea da, hanpaduren aurkakoak. Homeopatia ere erabiltzen da ubelduak azkarrago sendatu eta mina eta hanpadura aritzeko (besteak beste, Arnika montana landarearekin egindako prestakina). Produktu horiek ezartzerakoan, ez da komeni mina den lekuan zapaltzea, are min handiagoa emango baitigu. Ubelduak hankan edo besoan badaude, horiek gorantz altxatzea komeni da hanpadura gutxitzeko.

## Noiz joan medikutara

Ubeldurik gehienak berez desagertzen dira edo aipatu berri ditugun sendabide horien laguntzaz bestela. Zenbaitetan, ordea, hortxe jarraitzen dute bi aste igaro ondoren ere. Gerta daiteke, halaber, ageriko arrazoirik gabe agertzea ubelduak, behin baino gehiagotan, gainera, eta zergatik jakin gabe. Halakoak gertatzen direnean, medikutara joan beharra dago, osasun arazo larriagorik baden edo ez ikusteko.

Medikutara joateko beste arrazoi bat izaten da ubeldu handi-handi bat agertzea, eta mina eta hanpadura desagertu ez eta handitzea, edo min hartutako lekua mugitu ezinik gertatzea, artikulazio bat, adibidez (zerbait hautsia eduki dezakegu edo lesio larriren bat); edo ubelduak oso kontuz ibiltzeko lekuetan agertzen badira ere, medikutara joateko modukoa izaten da (buruan, begi inguruetan edo sabelaldean). //