

# Eztula: “Isil hadi, behingoz!”

Sintoma gidaria da eztula, arnasbideetako gaixotasun askorekin zerikusia duena; katarrotxo batek sor dezake, gripe batek edo beste patologia larriago batzuek

**H**ots handia ateratzen du, ohikoa izaten da haur eta helduengan, gogaikarria ere bada, baina sendatze-ko modukoa. Asmakizun gisa aurkeztu dugun horren erantzuna eztula da, era guztietako eztula: bat-batekoa eta geldiezina, marrantatua, gauekoa, txakur eztul urragarri eta lehorra, muki eta guztikoa... Era askotako eztulak daude, eta bakoitzaren ezaugarriak errepertatuz egiten dute medikuek gaixotasunen diagnostikoa; eztula bera izaten dute gidari lan horretan (horregatik esaten zaio *sintoma gidaria*), eta, beraz, ez zaio entzungor egin behar. Gainera, eztul bakoitzak bere sendabidea izaten du.

Eztula ez da patologia larria, baina bai gogaikarria; ez du uzten lo hartzen, lanean kontzentratzen edo ingurukoekin lasai mintzatzen, eta traba egiten dio eztulka ari denaren eguneroko bizitzari eta lan eta gizarte arloko zereginari. Gorputzaren berezko mekanismo bat da eztula –izan marranta, eztultxo edo eztul eraso bizia–, eta funtzio bera izaten du beti: arnas aparatuen epiteliotik askatzen diren jariatik eta zelula hilak desagerraraztea. Babes-elementu gisa ere jotzen du eraso txikiren bat gertatzen denean, gorputz arrotz bat irensten dugunean edo mikro-organismo patogenoek erasaten digutenean, eta eztul eginez horiek kanporatzea izaten da helburua.

## Eztul urragarria, emankorra eta kronikoa

Arrazoiak zein den, era batekoa edo bestekoa izango da eztula. **Eztul lehorra, urragarria, sarria eta emankorra (muki gabea)**, adibidez, goi arnasbideetako hantura-prozesuek sortzen dute (faringean, laringean edo trakean). Ohikoa izaten da adin txikiko haurren, oraindik ez baitakite karkaxak botatzen; gauez agertzen da gehienbat, eta gerta liteke goitika eginaraztea, zeren eztula eragiten duen zentroa anatomikoki oso gertu baitago goitika eginarazten duenetik.

Eztul emankorraren helburua behe arnasbideetan pilatu diren jariatik kanporatzea da (zurixkak dira edo berdekarak, mikro-organismoek kutsatu badituzte). Behe arnasbideetan ohikoak diren gaixotasunei lotua egoten da, adibidez, gaizki kontrolatutako asma bati, biriketako gaixotasun buxatzaile kronikoari (EPOC-BGBK), bronkitisari edo pneumonia-

ri. Neumologia eta Kirurgia Torazikoko Espainiako Elkarteak emandako datuen arabera, EPOC-BGBK delakoak helduen %10i eragiten die Espainiako Estatuan eta asmak %7ri.

Arnasbideetako prozesu akutu bat izan ondoren, birsortzen hasten da epitelio kaltetua, eta gerta liteke eztulak hilabete inguru irautea. Baina zortzi astez baino gehiagoz luzatzen denean, kronikotzat jotzen da eta espezialistarengana joan beharra dago, hark esan dezan arazoa **arnasbideetako den, gastrointestinala** (errefluxu gastroesofagikoagatik), **bihotzekoa edo hipertentsioaren aurkako botiken eraginez sortua**. Kalkuluek diotenez, munduko herritarren %7k eztul kronikoa dute, halaxe adierazi du Adalberto Pacheco Galvanek, Ramón y Cajal Ospitaleko Asmaren eta Eztul Kronikoaren Unitateko kideak (Madril).

## Noiz joan medikutara

Oro har, honako kasu hauetan joan behar da medikutara:

- └ Eztulak 7-10 egun baino gehiago irauten duenean, gerta baitaiteke azpian beste prozesuren bat izatea.
- └ Gaixotasunak beheranzko prozesua egiten duenean: goi arnasbideetan hasi eta poliki-poliki beherantz joaten denean.
- └ Lehendik asma edo EPOC-BGBK gaitza pairatzen denean, areagotu edo okerrera egin duen seinale izaten baita.
- └ Karkaxetan odola agertzen bada: izan daiteke garrantzirik gabeko patologia baten adierazle, baina baita gaixotasun larri batena ere: biriketako minbizia, adibidez, edo eritasun infekzioso batena: tuberkulosia, esaterako.

## Eztul mota bakoitzak tratamendu bat

Espezialistek behin eta berriz esaten dute **arriskutsua dela eztularen aurkako botikak nor bere kabuz hartzea**; izan ere, gerta liteke botika mukolitikoa behar izan (karkaxak botatzeko) eta ez-tulkontrakoa hartzea, edo alderantziz; edo gerta liteke gaixotasun garrantzitsuen aurkako botikak hartzeari uztea. Eztul bakoitzak bere sendabidea du, eta horren arabera jokatu behar da:

- └ **Eztul asmatikoari** aurre egiteko, inhalatzeko botikak erabiltzen dira eta kortikoideak ere bai (hanturen aurkako sendagai indartsuak dira). Eztul hori desagertu egiten da asmaren aurkako tratamenduarekin, baina eztulkontrako jarabeek ez dute desagerrarazten.
- └ **EPOCen eztulari** ere asmaren ondoriozkoari bezalatsu egiten zaio aurre: gaixotasunaren aurkako oinarritzko tratamendua da abiapuntua, inhalatzeko sendagaiak eta hanturen aurkakoak erabiltzen dituen.
- └ **Eztul emankor** edo produktiboak bronkioetako hiperjariatik kanporatzen ditu (muki asko), eta ugari hidratatuz egiten zaio aurre, ur asko edanez, edo jarabe mukolitikoren batekin, karkaxak botatzen laguntzeko.
- └ **Eztul urragarria, berriz, lehorra** eta oso gogaikarria eta trabagarria izaten da, eta lehenbailehen moztu behar da, eztulak berak are gehiago urratzen duelako eztarria eta eztula egiteko gogoia areagotzen. Sorgin-gurpil hori gerarazteko, eztulkontrako jarabeak erabili behar dira (antitusiboak): desagerrarazi egiten dute eztula egiteko joera, baina neurrian hartzekoak dira, horietako batzuek kodeina dute eta (lasaigarri indartsu bat da, nerbio-sistema zentrala baretzen duena).

➔ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)



## EZTULA ARINTZEKO AHOLKUAK

- **Kamamila- edo mitxoleta-infusioak hartu, lasaitu edo baretu egiten dutelako nerbio-sistema zentrala eta lagundu egiten dutelako eztul urragarria arintzen.**
- **Giro hezeetan egon, berogailu gutxikoetan, eta giro lehorrak saihestu.**
- **Eztula urragarria denean eta gauez agertzen denean, balkoira edo leihora ateratzeak, aire zabalera, arindu egiten du itomena.**
- **Ireki bainuontziko zurrusta, utzi ur beroari joaten eta hartu amasa tartetxo batez giro heze eta bero horretan.**
- **Egin lurrinak eukalpto- eta anis-infusioekin, hezetasunari esker libratu egiten baita sinusitisa eta mantsotu eztula.**

Iturria: Eusebi Chiner, SEPAReko idazkari nagusi eta San Juan Ospitaleko Pneumologia Zerbitzuko burua (Alacant).