

Hilekoari (edo menstruzioari) buruzko uste eta sinesmen batzuk belaunaldiz belaunaldi joan dira pasatzen, eta gutxitan geratu gara, atsedean apur bat hartu eta mito horiek ea egiazkoak diren pentsatzera, ea horren atzean arrazoirik ba dagoen ikustera. Zeren eta honelako gehienak oso negatiboak baitira emakumearentzat, gehienetan ikuspegi oro murrizta eskaintzen dutelako.

Artxibokoa

Hilekoaren egiak eta gezurrak

Jabier Agirre*



Emakume gehienentzat, duten adina albo batera utzita ere, hilero-hilero menstruzioarekin duten zita edo hitzordua nahikoa molestoa eta deserosoa izaten da. Eta disgustuko sentsazio hori areagotu egin daiteke hainbat informazio oker direla medio; ordua da, horregatik, aspaldidanik joan-biran dabilzan mito eta sinesmen faltsu horiek hausteko.

Tabuak albo batera utziz

Zenbait autorek diotenez, hilekoaren egunetan emakumeak bere barru-barruan feminitatearekiko halako errefusatzeko sentitzen du, higuin horren adibiderik nabarmena menstruzioarekin (eta bide batez baita umeak egiteko gaitasunarekin ere) lotuz. Beste batzuentzat, ordea, egun horietan agertzen diren aldaketak emakumeak bizi dituen desoreka hormonalen ondorioa dira.

Ondoren, jende xehearen artean, menstruzioaren inguruan dabilzan informazio batzuk aztertu ditugu, zuzenak batzuk, okerrak eta zentzurik gabekoak besteak.

Hilekoak beti mina ematen al du?

Ez, noski; badira hilekoa dutela odol-galerarengatik soilik konturatzen diren emakumeak. Beste batzuentzat, ordea, hilekoa beti minarekin lotuta dator, horri "dismenorrea" esaten zaio. Mina sabelaren behealdean agertzen da, eta batzuetan iztarretara edo bizkarraren beheko aldera, giltzurrunen parera zabaltzen da.

Nafarroako Klinika Unibertsitarioko Ginekologiako burua den Guillermo López doktoreak dioenez, "badirudi dismenorrea primarioak, inolako gaitasun ginekologikorekin lotuta ez daudenak, egun horietan ohizkoak

diren kontrakzioak (normalean baino gogorragoak) sortzen direnean ume-tokiaren gainean egiten den presioari zor zaizkiola. Horrekin batera, aldaketa hormonalak eta baita arrazoi psikologikoak ere aipa daitezke minaren erantzule bezala."

Sindrome premenstruala emakume guztietan izaten al da?

Hilekoaren aurreko sindromea (edo sindrome premenstruala) esaten zaio emakumeak hilekoa baino egun batzuk lehenago (batzuetan baita 15 egun lehenago ere) nabaritzen dituen moles-tien multzoari: suminkortasuna, tentsioa, depresioa, nekea, mina bularretan, likido-erretentzioa, bizkarreko mina, etab. Ez da derrigorrean dismenorrearekin lotuta agertzen. Badira sindrome premenstruala duten emakumeak eta minik sentitzen ez dutenak, eta alderantziz.



Harreman sexualak edukitzeak ez du inolako eraginik hilekoan, ez onerako, ezta txarrerako ere.

Harreman sexualekin minak desagertzen al dira?

Argi eta garbi esan beharra dago: harreman sexualak edukitzeak ez dauka inolako eraginik gure gai honetan, ez onerako, ezta txarrerako ere.

Baina, egia da, bestalde, emakumeak haurdunaldiak eta erditzeak badauzka, umetokiaren gainean egiten den presioa gutxitu egiten dela, eta horrek bide batez mina desagertzera eraman dezake.

Alkoholak molestiak arintzen al ditu?

Kopa bat baino gehiago edatea analgesikoa eta anestesikoa gerta daiteke. Bestalde, ikerketa batzuek frogatu dutenez, eragin baso zabaltzailea eduki omen dezake, eta horrek odolaren kanporaketa erraztuko luke, baina argi dagoena zera da, hilekoaren mina arintzeko tratamendurik onena ez dela alkohola.

Hileko ugariak anemia adierazten al du?

Ez da horren adierazle, anemiaren arrazoi posibleetako bat baizik. Gehiegizko odol-jarioak edo koagulo gehiegik burdin galera handiegia ekar dezakete, eta horrek anemia baten arriskua dauka berarekin. Odol-galera ugariekin batera, emakumea ohi baino nekatuago baldin badago, ilea normalean baino gehiago erortzen bazaio edota azazkalak hauskorragoak baditu, komeni da horren guztiaren berri ginekologoari ematea.

Posible al da hilekoa eduki arren haurdun gelditzea?

Normalean, emakumea antzua da hilekoaren egunetan, baina medikuntzan gauzarik absurduenak ere posible izan daitezke.

Komeni al da egun horietan harreman sexualak edukitzea?

Menstruazioa bitartean sexu-harremanei frenua jartzeko faktore bakarrak norberaren (eta bikotekidearen) lehentasunak edo gustuak dira. Ez dago harreman sexualik ez edukitzea agintzeko inolako arrazoirik, osasunaren edo higienezaren aldetik. Izan ere, emakume batzuentzat mesedegarria izan daiteke, molestia menstrualak arintzen laguntzen duelako.

Stresak, urduritasunak edota ustekabe gogorren batek aurreratu edo atzeratu al litzake hilekoak?

Ginekologoek diotenez, sarritan ikusten da emakumeari hilekoa aurreratu edo atzeratu egin zaiola inguruko egoera kaltegarriren bat, izualdi edo ikaraldi bat dela medio, edota bere bizi-tzan gertatu den aldaketa garrantzitsu (eta gehienetan desfaboragarri) bat dela eta.

Arxibokoa



Inguruko egoerak hilekoa aurreratzen edo atzeratzen duela baieztatu da.

Dutxatzea edo ilea garbitzea kaltegarria al da?

Sasi-uste hauek endredu asko sorrarazi dituzte, eta hortik abiatuz ugalduta dira lehorreko txanpuak. Baina bat hartzea oso gomendagarria ez den arren —begibistakoak diren arra-

Aholku batzuk hilekoa bitarterako

- ¥ Ahoratzen den gatz-kopurua gutxitu, nahiko gatz fina batez ere. Gatz-gehiegikeriak likido-erretentzioa dakar, eta puztuta zauden sentsazioa emango dizu.
- ¥ Gehitu potasioa zure jan-neurrian (arroza, garia, patatak, mahatsa, platanoa, udarea, aza, ilarrak, etab.)
- ¥ Baita B6 bitamina ere (berdura berdeak, soia, arrautz-zuringoa, polena, legamiak, etab.)
- ¥ Gehitu, azkenik, A bitamina (azkenarioak, baratxuria, tomateak,

zoiengatik—, dutxa bat ez da batere kaltegarria. Aititik, erlaxatzen lagun dezake, molestiak arintzeaz gain. Ur beroko txorrotadak txandakatuz ur epelarekin, dutxak zirkulazioa aktibatzeke balioko du, odolaren kanporatzea bizkortu eta erraztuz.

Eta hondartzan edo pisinan bainatuz gero, zer?

Ez da kaltegarria, inola ere, ustekabekorik ez edukitzeko beharrezko neurriak hartzen badira. Zure premiak betetzeko tamaina eta xurgapen-gaitasuna egokia duten tanpoiak erabili eta behar adinako maiztasunaz aldatu.

Arxibokoa



Bainua ez da kaltegarria, baina ustekabekorik ez edukitzeko neurriak hartu behar dira.

Hilekoak aldatzen al ditu proba medikoak?

Egia da datu batzuk, menstruazioa bitartean, aldatuta egoten direla. Horregatik odoleko edo gernuko analisiren bat egin behar duzunean, eta hilekoarekin baldin bazaude eman horren berri medikuari. Egiaztatu da, baita ere, hilekoaren azken egunetan egindako mamografiak ez direla hain fidagarriak izaten.



* Medikua eta OEEko kidea.