

IKAS EZAZU ZEURE OSASUNARI ISPILUAN ANTZEMATEN

Jabier Agirre

Guztiok igarotzen ditugu minutu asko ispiluaren aurrean. Baina inoiz oharitu al gara ispiluak gure osasun-egoerari buruzko argibide asko eman diezagukeenik? Norberaren itxurak, ondoren ikusiko dugunez, asaldura askoren berri eman-go bait digu. Horregatik gomendatzen dizut artikulu hau irakurtzen jarrai zaitzen; osasuntsu zaudela adieraziko dizuten ZEINURIK nagusienak hortxe aurkituko bait dituzu. Horrela balitz, zorionak!. Bestela, ez larritu, baina edonola ere zoaz zeure medikuarengana.

MIHItik hasiko gara. Edukazio txarrekoa den arren, atera eta begira iezaiozu ispiluan. Arrosa kolorekoa bada, ongi zaude. Oso mihi gorria, infekzio-motaren baten adierazgarri izan daiteke; geruza zuria duen mihiak (mihi saburrala) liseriketaren asaldura edota elikadura desgokia adierazten du adibidez. Dena den, mendebaldeko azturak, gantzetan aberats diren jakiak eta elikagai-hondarrak direla eta, gutariko gehienok mihia nahikoa zuria edukiko dugu. Ez larritu, beraz!

Zenbait kasutan, mihian zimur-modukoak edo irregulartasunak nabariko dituzu. Mihi-mota honi geografiko deritzo, eta ez dauka erlaziorik inolako eritasun zehatzekin.

Ikusi duzu zenbat datu jaso daitekeen mihiari begiratze hutsetik. Begira iezaiezu inguruko HORTZEI. Itxuraz aparte (zikinak, higiene ezagatik) ea kolore horiskarik duten (arrazoi asko), mantxa berdeskarik (fluor gehiegikeriagatik) edota txantxarrik dagoen.

Hortzen inguruan dauzkazu, bestalde, HORTZOIAK. Eskuilaz ukitzekoan odoletan jartzen badira edo handituak badaude (hortzarekin duten lotuanean halako eten bat nabaritzera ino), eritasun periodontal edo hortzoiaren eri-

tasun bezala ezagutzen dena duzu eta odontologo batengana joatea komeni zaizu.

Ahoa zertxobait gehiago irekitzen baduzu, ahoa barrutik MUKOSA izenaz ezagutzen den ehun batek tapizatzen duela ikusiko duzu. Mukosa hori ere alda daiteke. Lehenik ahoko mukosa (larrual eta beste mukosak bezalaxe) zurbilagoa, izan daiteke anemia baten adierazle. Ahoko mukosaren kolore normala arrosa bait da. Beste eritasun batzuek ere lesioak sor ditzakete mukosa horretan (eskarlatina, elgorria, errubeola). Sukar tifoideak ultzerak dakartza aho-barnean. Askotan, mukosa sumindua dago, tabakoaren eraginez, kolorez gorritua. Etab.

Orain arte ezer arrarorik aurkitu ez baduzu, jarrai ahoaren barrura begira. Han, barne aldean, aho-gangaila ikusiko duzu erdian, eta bi albotara zutabe moduko batzuk; haragitsuak, aurreko eta atzeko pilare deituak. Beheraxeago, berorien artean, oraindik erauzi ez badizkizute behintzat, AMIGDALA izeneko bi organo ikusiko dituzu. Handituak, suminduak eta zorne-puntutxo batzuekin ere ager daitezke. Kasu honetan, infekzioa dago; amigdalitis deritzona (*angina* ditzosoak), seguraski behin baino gehiagotan jasango zenuena.

Honaino iristeko pazientziarik eduki baduzu, ahoa isteko baimena daukazu, irakurle. Pixka bat goraxeago begiratzen baduzu, zeure begiekin egingo duzu topo eta horietan gauza asko dago *ikusteko*. Lehenik BETAZALAK ikusiko dituzu. Handituak badauzkazu giltzurruneko edo nerbioetako gaitzen bat eduki dezakezu, edo askoz ere arruntagoa dena, gauetan lo gutxi eginda zabilta aspalditxoan. Alderantziz, betzulo handiak badituzu (eta hori zure ohizko itxura ez da) agian arazo

larriren bat eduki dezakezu. Batzuetan betazal bat bestea baino eroriagoa dagoela ikus daiteke. Honen arrazoia sortzetikoa izan daiteke, edota lesioaren bat (nerbio, muskulu, edota bie batera erasan diezaikeena).

Begiaren inguruan jarraituz, inoiz ez zenion kasu handirik egingo begia eta betazalak estaltzen dituen mintzari, handitua dagoenean izan ezik. Gertaera honi KONJUNTIBITIS deritzo: konjuntibo gorritu egiten da, handitu eta kasu batzuetan zornatu ere bai. Hala ere, gauza gehiago ikus daiteke konjuntiboan: pigmentazioak, kolorea horiska denean minoriaren susmoa emango digu (gibe-leko edo behazuneko asalduraren bat); kolore grisa, ordea, arraragoa da.

Azkenik, irisari dagokionez, ikus ezazu ea bere itxura normala den, hau da, ea inolako irregulartasunik edo akatsik nabarmentzen den. Ezin esan genezake besterik, irisean zehar diagnostikoa egiten saiatzen direnek eritasun-mordo baten zeinu eta markak aipatuko lituzketen arren. Gauzatxo bat erantsi daiteke, ZURE BETSEIN edo BEGI-NINIAK berdinak badira, erabat normala dela. Garuneko lesioek (edo argi batek, toxikapenak, alkoholarena kasu) begi-niniak txikiagotu edo handiagotu egingo dituzte.

AURPEGIra begiratzen jarraitzen baduzu, arrosa kolorea duela ikusiko duzu, inolako asaldurarik ez badago. Kolore zurbilagoa giltzurruneko eritasunak edota anemiak dituztenetan ohizkoa da. Ubela edo moreak, ordea (ezpainetan denean bereziki) birika edo bihotzeko arazoaren baten susmoa dakarkigu. Tonu horiska, gibe-leko lesioaren sinonimo bezala jo daiteke, etab. Hala ere, kolore-aldakortasuna oso handia da normaltasunaren barruan: horregatik,

nekazarien eta oro har eguzkitan luzaro egoten direnen larruazala eta egun osoa bulego batean pasatzen duten pertsonena ez dira berdinak.

BELARRIei ere kasu egin behar zaie; beraz, jira zaitez apaur bat eta begira iezaiezu. Belarriak oso zurbil ikusten badituzu, posible da, berriro ere, anemiaren bat edukitzea. Oso kongestionaturik badaude, ordea, litekeena da presio arteriala altua izatea. Belarri handiak osasun-egoera bikainarekin identifikatu izan dira eta belarri

zauri edo lesioren bat ezpainetan baldin baduzu, komeni da medikuarengana joatea. Ezpain inguruan (eta baita aurpegi osoan ere) agertutako zimurrek pertsonaren izaera eta nortasunarekin eta bizimoduaren stressarekin zerikusia dute.

Orain artean aurpegiko *txokoak* aipatu dizkizugu. Aurrerantzean gorputzeko beste zati batzuei ere behatzeko eskatuko dizugu. Lehenik, kontutan har ezazu ia SIMETRICOA izan behar zenukeela, hau da, zure gorputzaren

desagertuko, baina ez zaitez alferrik larritu. Zoaz medikuarengana eta honek lasaituko zaitu.

Badira hezurren artean GILTZADURAK izeneko lotuneak. Handituak daudela iruditzen bazaizu eta azkenaldian kolperik hartu ez baduzu, erreuma izan daiteke. Adi egon ea minik ere baduzun, edota giltzadura horretan beste aldekoaren parean mugimendurik galdu duzun.

ZIRKULAZIOko arazorik badugun ala

ez jakiteko gure pulsu arterialak palpa edo hazta genitzake. *Hartzen* errazena pulsu erradiala da; erpuuari dagokion ertzean eskumuturrean hartzen dena. Pulsua azkar badoa urduri gaude, eta mantso badoa, ordea, lasai. Normalean, minutuko 80 pulszazio edukiko ditugu, baina pertsonaren izaerak, kirolak, konstituzioak, etab.ek zifra hori alda dezakete, inolako eritasunik eduki gabe.

SISTEMA BENOSOari dago-kionez, tronboek, obesitateak eta sedentorismoak barizeak dartzate; gehienetan zangoetan agertzen diren barizeak. Beste batzuetan, barize horiek sabelean nabarmendu daitezke, eta bapatean agertuko balira medikuari kontsultatzea hobe litzateke.

ILEaren banaketa osasun-zeinua da, nahiz eta pertsona osasuntsu askori ilea erori egiten zaien (herentzia, konstituzioa, hormonon sobera, etab) eta, baita alderantziz ere, ile asko duten pertsonak gaixotasunak eduki ditzaketen.

txikiak izaera ahul eta gaixoberekin, baina identifikazio horrek ez du inolako arrazoi zientifikorik.

EZPAINei dagokienez, lehen ere esan dugu beren kolore normala arrosa dela (zerorrek pintatu ez badituzu, noski!). Zureak urdinskak badira, bihotz edo biriketako lesioren bat eduki zenezake. Era berean, ezpainetan zauriak agertzea inolako garrantzirik gabeko zerbait izan daiteke edota minbizi baten lehen aztarna (kontuz erretzaileak, puroak eta batez ere pipa erretzen dutenak). Beraz, denboraldi normalean sendatu ez zaizun

ezkerraldeak eskuinaldearen oso antzekoa izan behar lukeela. Bi eskuak konparatzen badituzu, desberdintasun txikia dutela ikusiko duzu, eta daudenak ezkerre edo eskuina izateak justifikatzen ditu. Begira iezaiezu, bada, gorputzaren bi aldeei. Horixe da anormaltasunak aurkitzeko lehen pausoa.

LARRUAZALEan bultoak ager daitezke (kisteak, pikorrek, kozkorrek, etab.), minbizia zer izanik ez dutenak. Dena den, komeni da bat aurkitzean aldi behin kasu egitea. Ez utzi ahaztuta. Normalean ez dira bapatean

Normalean, SABELA, barneko lesioak erreproduzitzeko gai izaten da. Horregatik, bularrezurraren azpian, eta erdi-erdian minik sentitzen badugu, posible da urdailean arazoak edukitzea. Beheraxeagoko minek hestelodi eta hestemeharrekoak adierazten dituzte. Eskuinaldeko (saihetsezurren azpiko) minak, gibel eta behazunaren asaldurak ekarri behar lizkiguke burura. Dena den, sabeleko minak bihotzekoak bezalaxe oso irradiatuak izaten dira; alegia, nahikoa sarri gertatzen da minak zona horretako barne-organoarekin inolako zerikusirik ez edukitzea. ■

