

Barizeei aurre nola egin?

Jabier Agirre

Medikua eta OEEko kidea

Joan zen urtarrilaren 28an "Patologia Benosoaren Nazioarteko I. Bilkura" ospatu zen Tolosan, bertako Asunción Klinikak antolatuta. Bilkura horretan Euskal Herritik kanpoko nahiz bertako profesional medikorik onenak eta punta-puntako adituak bildu ziren, antolatzaileek zabalduak aurkezpen-txostenean esaten zen bezala "barizeen gaineko azken aurkikuntzak eta egungo ezagupenak —diagnostiko zein terapeutikaren arloetan— eztabaidatu eta aztertzeo".

BILKURA GUZTIZ MODU PRAKTIKOAN GAUZATU ZEN, eta lau gai jorratu ziren beste horrenbeste mintegitan: barizeak berriz agertzea (etiologia, diagnostikoa eta tratamendua), ekoesklerosia (indikazioak, kontraindikazioak eta teknikak), SESPS teknika kirurgikoa (zain txikien lotura egiten duena eta hutsune popliteoaren kirurgia (belaun atzeko txokoaren azterketa, diagnostikoa eta teknika).



VEINSOLUTIONS

Zer dira barizeak?

Zangoetako azaleko zainen dilatazio iraunkorrak. Normalean odola oinetatik bihotzera igotzen da zain-sistemaren bidez, baina patologia honek jota dauden pertsonengan, zainetako balbulen funtzionamendu txarraren eraginez odolak atzera egiten du, errefluxua sortuz, eta horrek odol-pilaketa dakar zangoetan: horiek dira zain-gutxiegitasunaren molestia eta konplikazio nagusiak (barizeak).

"barizeak ezin har daitezke patologia larri edo grabetzat, baina diagnostiko zuzena egitea garrantzi handikoa da".

Zergatik sortzen dira?

Barizeak gizakia sortzarekin berarekin lotuak daude. Bestela esanda, animalietan (lau hanketan ibiltzen direnetan) ez da barizerik izaten. Gizakia, bere eboluzio antropologikoan zutik ibiltzen hasi zen, bihotzak altuera hartu zuen, eta horrek

zangoen gaineko presioa handiagotu egin zuen, bena edo zainak dilatatu eta barizeak agertzea erraztuz.

Barizeak ezin har daitezke patologia larri edo grabetzat, baina diagnostiko zuzena egitea garrantzi handikoa da mina ebitatzeko edota beste zona batzuetan barizeak berriro ez agertzeko. Tratamendu desegokiek arazoa atzeratu edo gerortzea besterik ez dute egiten, barizea berriro agertuko delako, bere sorburua ez baita konpondu.

Zerk sorrarazten du gaitza?

Gaitza baino gehiago, barizeak sintoma dira. Berez, gizonezko nahiz emakumeak barizeak jasateko aukera berdina dute, baina haurdunaldiak, arrazoi hormonalak, etab. direla medio, emakumeengan gehiago ikusten dira. Arrazoi hereditarioak oso garrantzitsuak dira, baina faktore abiarazleak ere asko eta oso desberdinak direnez, barize-mota ugari dago.

Zein dira sintomak?

Normalean pazienteak nahastu egiten du mina barizearekin, eta ez da konturatzen gauza diferentek direnik. Badira zangoetan barizerik eduki gabe min handiak

dituzten pertsonak; eta beste batzuk, ordea, minik ez dutenez, espezialistarengana ez dira joaten, ikaragarriko barizeak eduki arren. Eta azkeneko hauengan tronbosiak edo beste konplikazio grabetak sor daitezke.

Minaz gain, oinak eta orkatilak handitu egiten dira, inurridura etengabea eta gauzez kalanbreak edo min-ziztadak izaten dira.


Zeintzuk dira teknika terapeutiko nagusiak?

Barizeak jota dagoen pertsonak espezialistarengana (hau da kirurgilariarengana) joan behar du berehala, honek jarraitu beharreko terapia balora dezan. Badira operatu egin behar diren barizeak (anestesia orokorarekin erabat erauzi egiten dira). Beste batzuk *teknika erradiologikoak* erabiliz tratatzen dira, enbolizazio bidez, egoera txarrean dauden zainetan taponamendua eginez. Barizeak txikiak direnean *esklerosatu* egiten dira, hau da, barizeen barrura medikamentu bat injektatzen da, eta baita aparra ere, eta horrek barizearen esklerosia eragiten du, gogortu ondoren barizea itxi egiten da, odolak berriro zirkulatu egiten du, eta errefluxua ebitatzen da. *Laserrari* dagokionez, teknika berria da, ez-inbaditzailea, eta zenbait kasutan soluzio egokia izan daiteke, baina ez beti.

Eta prebentzioa zer?

Lehen ikusi dugunez, badago aurrejoera genetikoak barizeak edukitzeko, baina bizi-azturekin estu-estu lotuta dago eta patologia honetan eragin oso negatiboa dute obesitateak, sedentarismoak eta baita zutik edo eserita denboraldi luzeak segidan egitera behartuko gaituen lanbideak ere.

“ezinbestekoa da gaixotasun benosoaren prebentzioa eta kontrola bideratuko duten neurri higieniko-dietetikoak eta posturalak betetzea”.

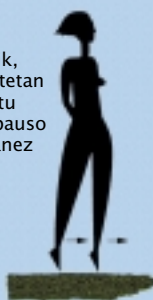
Especialistek diotenez, ezinbestekoa da gaixotasun benosoaren prebentzioa eta kontrola bideratuko duten neurri higieniko-dietetikoak eta posturalak betetzea. Zangoetan sentitzen den tentsio horri borroka egiteko oso garrantzitsua da ariketa fisikoa maiz egitea, eta bereziki gimnastika egitea; etxean, adibidez. 

Aholku batzuk

- * Gorputzaren beheko aldean estutzen duen arroparik ez erabili, eta takoi altuko zapatarik ere ez.
- * Gorputzeko pisu egokia mantendu.
- * Ez kontsumitu alkoholik, ezta tabakorik ere.
- * Ahotiko antisorgailuak medikuaren aginduz bakarrik hartu.
- * Eguzkitan denbora gehiegi ez eman, eta bainu beroegirik ez hartu.
- * Egunero-egunero ur hotzeko bainuak hartu (10-20 segundotan), zango bakoitzean, orkatilatik gorantz.
- * Medikuari galdetu ea galtzerdi elastikoak erabiltzea komeni zaizun, baina betiere ongi neurtuak egon daitezela.
- * Egin ariketa etxean. Bukatutakoan masaje bat, esku-ahurrearekin, oinetik hasi eta izterrerantz.
- * Ahal bada igeriketa eta txirringularitza praktikatzeko komeni da.
- * Ibili ahal duzun guztia: ordu-erdia egunero gutxienez.
- * Ez egon zutik denbora luzean. Orduero 20 minutuko atsedena hartu, zangoak goian edukitzen saiatu eta masaje txiki bat eman.

Etxean egiteko moduko ariketa gimnastikoak

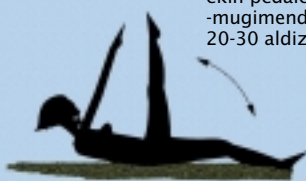
1. Oin hutsik, eta oin-puntetan ibiliz, minutu batzuetan pauso txikiak emanez ibili.



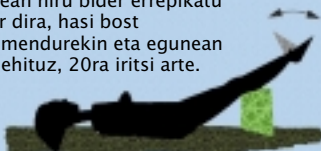
2. Zutik eta tente, oin-punten gainean altxa 20 bat aldiz.



4. Bizkar-gainean etzanda, jaso zangoak eta ekin pedalei (bizikleta-mugimendua eginez) 20-30 aldiz.



5. Oinak aulkiaren gainean jarrita, eta ahoz gora etzanda, mugitu oinak aurrerantz eta atzerantz. Ariketa hau (eta 3. ariketa ere bai) egunero hiru bider errepikatu behar dira, hasi bost mugimendurekin eta egunero bat gehituz, 20ra iritsi arte.



3. Bizkar-gainean etzanda, eta zangoak aulki-moduko baten laguntzarekin goian daudela, mugitu oinak alboerantz bost aldiz, eta egunero beste behin mugitu, 20 bider mugitzera iritsi arte.