Oinetako izerdia: erremediorik ba ote?

Jabier Agirre
Medikua eta OEEko kidea

ARTXIBOKOA

Hau izaten da arazorik usuenetako bat, gazteetan bereziki eta beroaren sasoia iristen denean batez ere. Kasurik gehienetan, oinetako izerdiak berarekin darama usain txarra gorputz-atal horietan; eta, egia esan, badira erremedio erraz samarrak, bai arazoari eta baita horren ondorioari ere aurre egin ahal izateko.

Zergatik izerditzen dira oinak?

Izerditzea gauza fisiologikoa da, 'normala' beraz, era horretan gure gorputzak tenperatura jaitsi eta hondakinak kanporatzen baititu; baina zenbait kasutan asaldura serioak ager daitezke. Galtzarbe edo besapeetako, eta eskuetako izerdiaren kasuan, ondorio negatiboak alderdi sozialean nabarmenduko dira gehienbat, arazoa jasaten dutenek halako deserosotasun bat senti dezakete-eta eskua eman edo jendaurrean agertu behar dutenean. Baina gehiegizko izerditzea oinetan ere agertzen denean, arazo fisikoak ere izan ditzakete, oinak estalita eramateak behar bezala lurrundu eta 'egurastea' eragozten duelako.

Izerdi-guruinak arduratzen dira larruazalaren lurrunketa horretaz, eta guruin horiek gorputz osoan zehar zabalduta daude; beraz, baita oinetan ere. Eta gorputzeko atal horiek, oinak alegia, estalita eraman ohi ditugunez, gehiago izerditzen dira.

Izerditzea ez dago gure borondatearen mende, ezin dugu eginkizun hori gure nahierara kontrolatu; nerbio-sistema begetatiboak gobernatzen du. Eta nerbio-sistemaren atal horrek behar baino ahulago funtzionatzea batetik eta izerdi-guruin gehiago edukitzea bestetik dira, zenbait aditurentzat, oinetako izerdia arazo serio bihurtzeko arrazoia. Beren sistema begetatiboa ahulago duten pertsonak errazago gorritzen (edo lotsatzen) dira, eta belarriak edo paparra gorritu egiten zaizkie.

Bi adin-talde dira, batik bat, oinetako gehiegizko izerditze hori beren nerbio-sistema begetatiboaren ahultasun horrek eragina dutenak: umeak eta adoleszenteak, hain zuzen ere.

Baina kasurik gehienetan, arazoa ez da izerdi-kantitatea bakarrik izaten, izerdi horrek botatzen duen usain txarra edo kiratsa ere kontuan hartu beharra baitago: larruazalean bakterio ugari dago, eta oinak estalita badauzkagu, izerdiarekin batera bakterio horiek degradatu egiten dira. Eta hurrengo pausoa ere

berehala dator: gehiegi izerditu diren oinetan, behar bezala ibiltzea eragotziko diguten arazo fisikoak agertuko dira. Zapatek eragindako marruskadurak areagotu egingo dira, baita onddoek sortutako gaixotasunak ere, giro busti edo heze hori ezin hobea baita onddoak ugaltzeko.

Zer egin dezakegu kasu horietan?

Zure gehiegizko izerditze hori kezkatzeko modukoa gertatzen bazaizu, hoberena espezialista baten eskuetan jartzea izango duzu (pediatra, umeren baten kasuan; dermatologoa edo bai podologoa ere, pertsona helduentzat). Baina, dena den, har itzazu kontuan ondorengo puntu hauek:

* Erabili produktu egokiak
  Zure botikariak gomendatuko dizu zure kasurako egokiena den produktua. Pomada, aerosol edo hauts moduan, badira desodorante bereziak (oinentzat eta bai oinetakoentzat ere), arazoa eramangarria izan dadin. Baina, noski, ordura arte erabilitako zapata edo oinetakoak ez erabili aurrerantzean.

* Zapatak edo oinetakoak
  Hauxe da oinetako izerditzearen kasuan gehien zuzendu beharreko puntua. Izerdiak zapatak barnetik blai-blai egiten ditu, eta kirol-oinetakoak badira, material sintetikoz eginak, askoz ere nekezago lehortuko dira. Horregatik, egunero, bezperan erabilitakoak etxean utzi, eta zapata garbiak erabili beharko lirateke. Egunez erabiliak leku egurastu batean utzi behar dira, egun oso batez (eta horrekin doazen bi gauetan ere bai), ondo-ondo lehor daitezen. Eta ahal bada, material transpiragarri eta malguekin egindako zapatak erabili, larruzko zola eta ez gomazkoa dutenak.

> *"ahal bada, material transpiragarri eta malguekin egindako zapatak erabili"*

Gazteek beren gustuko zapatak utzi eta beste batzuk erabiltzea ia ezinezkoa denez, komeniko litzateke bi zapata-pare edukitzea eta egunero horietako bat txandaka erabiltzea. Eta bero gehien egiten duen sasoian (udan, adibidez), ahal bada behintzat, zapata irekiak eta sandaliak, txankletak eta horrelakoak erabili, oina behar bezala egurasteko.

ARTXIBOKOA

Gazteek beren gustuko oinetakoak utzi eta beste batzuk erabiltzea ia ezinezkoa denez, komeniko litzateke bi oinetako-pare edukitzea eta egunero horietako bat txandaka erabiltzea.

* Galtzerdiak
  Erabiltzekotan, hoberena material naturalez eginak erabiltzea izaten da (kotoizkoak, adibidez) eta transpirazioa eragozten duten sintetikoak baztertzea. Ahal izanez gero, egunean bitan aldatu.

* Higienea
  Egunean gutxienez pare bat aldiz garbitu behar dira oinak, zapatak eta galtzerdiak aldatzearekin batera. Talko-hautsak ere egokiak dira, hezetasuna xurgatzeko. Bainatu ondoren, oinak ongi lehortu, behatz-tarteak batez ere, onddoak agertzea eragozteko.

Normalean, aipatutako gomendio horiek nahikoak izaten dira oinak izerditzeari utzi eta, bide batez, usain txarrak uxatzeko. Hala ere, salbuespenezko kasuetan eta izerditzeak neurri guztiak hausten dituenean (izerdi-tantak ere erortzen direnean), neurri higienikoak ez dira nahikoak, eta metodo gogorragoak erabiltzera behartuak aurki gaitezke: substantzia agresiboagoak batetik eta kirurgia besterik (ikus koadroa).

Tratamendu gogorragoak

Zenbait kasutan, oinetako izerdiaren kantitatea eta kalitatea halakoa da, ezen neurri higienikoak ez direla aski eta tratamendu serioagoei eta gogorragoei ekin beharko diegula arazoa konpondu nahi badugu.

* Aluminio kloruroa: bakterioak eta onddoak akabatzen dituen disoluzio horrek (gauez ematen da, oinetan) kolore horixka ematen die oinei. Baina eman aurretik, oinek lehor-lehorrak egon behar dute, eta ondoren, plastiko batekin estali behar dira.
* Toxina botulinikoa: susbtantzia horrek nerbio-sistemak izerdi-guruinen gain duen ekintza blokeatu egiten du. Orratz fin-finekin injektatzen da, eta hainbat saioren ondotik, pazienteak zortzi-hamar hilabete egin ditzake gehiegizko izerditzerik gabe. Tratamendua, zoritxarrez, klinika pribatuetan bakarrik egiten da eta kostu altu samarra du (75.000 eta 100.000 pezeta bitartekoa).
* Kirurgia: bularraldean egindako zulo txiki batzuen bitartez 'izerditzeko agindua' ematen duen nerbioa erauzi egiten da. Eskuak erasanak daudenean egiten da. Oso eraginkorra da.