

# Zango nekatuentzako soluzioak

**Jabier Agirre**

Medikua eta OEEko kidea

**Bena edo zainetako gutxiegitasunak gero eta pertsona gehiagori eragiten dio. Gaur egun, esan daiteke hiru emakumetik batek pisutsu sentitzen dituela hankak. Eta, zenbait kasutan, hain itsusiak iruditzen zaizkigun barizeak eta ultzerak ere agertzen dira. Nola lortu zangoak arin edukitzea? Zirkulazio onarekin. Eta, horrek zer esan nahi du? Kirola egitea, osasuntsu jatea eta ohitura desegoki batzuk aldatzea.**

EMAKUMEEK JOERA HANDIAGO DUTE gizo-nezkoek baino bena edo zainetako gutxiegitasuna jasateko (haurdunaldiak, hilekoaren inguruan gertatu ohi diren hormona-desorekak eta antisorgailuak hartzea dira joera handiago horren arrazoi nagusiak). Eta, horren kontra, odolaren zirkulazioa bizkortzea da soluziorik onena. Horrela, zangoak puztea ekiditeaz gain, likido gutxiago atxikiko dugu, zelulitisaren kontra babestu eta barizeen aurrean hesi edo traba moduko bat eratu.



ARTXIBOKOA

## Zangoak babestu

Gehiegizko beroa ez da batere ona odol-zirkulazioarentzat, beroak basodilatazioa eragiten duelako. Horregatik ez da komeni eguzkitan denbora gehiegi ematea; hobe da aldian behin hankak freskatzea. Kontuz dutxatzerakoan edo bainua hartzerakoan uraren temperatura beroarekin, hobe da ur beroa hotzarekin txandatzea. Gainera, hankak argizariarekin depilatzen badituzu, aukeran hobe argizari epela edo hotza erabiltzea.

## Arropa erosoak erabili

Aldaka eta izterretan arropa estuak eramateak ez dio odolari libre zirkulatzen

uzten. Gauza bera gertatzen da oina estutzen duten zapatekin, takoi oso altuekin edota zola eta oin-bular zurrinak dituzten sandaliek ere. Oinaren zatirik minberena oinzola da, oina lurrean jartzen dugun bakoitzean ponpa-moduan jokatzeko baitu, odola gorantz bultzatuz, eta zirkulazioari eraginez.

## Dieta osasuntsua

Soberan daukazun kilo horiek ere ez diote batere laguntzen odol-zirkulazioari zure beheko gorputz-adarretan. Gainpisuak odol-hodien lana oztopen du eta ez dio odolari gorputz osoan libre korritzen uzten.



ARTXIBOKOA

Astean ordu-pare bateko ariketa nahikoa izan daiteke. Baina egunero-egunero bizpahiru kilometro ibiltzea baino gauza hobetik ez da.

### *Ura, ezinbestekoa*

Ura da hankak arintzeko edaririk onena. Likidoak eta toxinak kanporatzen lagunduko dizu. Egunean pare bat litro ur edatea gomendatzen da, odolak bizkor korritu dezan zain eta arterietan.

### *Janari diuretikoak*

Uraz gain, edan zuku naturalak, eta baita giltzurrunen lana errazten duten bestelako elikagaiak ere (patatak edo tomatea, adib.). Kontuz gatzarekin, eta ahal izanez gero ez edan kaferik, ezta terik ere.

### *Zenbat eta gantz gutxiago, hobe*

Silizio asko duten jakiek (tipula eta baratxuria, esaterako), E bitamina dutenek (oliba-olio birjina), eta C bitaminan aberatsak direnek (zitrikoak) odol-zirkulazioa aktibatzen dute. Ez jan haragi gorririk, enbutido eta hestebeberik, ezta frijiturik ere. Hobeak dira arrain urdina eta entsaladak.

### *Zuntza idorreriaren kontra*

Idorreriak zangoetako nekea ekartzen du, hesteek beheko gorputz-adarren goraztapenaz arduratzen diren odol-hodien gain egiten duten presioagatik. Presio hori saihesteko, hesteei beren lana normal egiten lagundu behar zaie, janari integralekin, fruta eta barazki freskoekin eta lekaleekin.

## Mugitu zangoak

Kirola oso egokia da gorputza arintzeko. Muskuluak mugitzen direnean,

zainei eragin eta odola gorputz osoan barrena hedatzea lortzen da. Astean ordu-pare bateko ariketa nahikoa izan daiteke. Baina egunero-egunero bizpahiru kilometro ibiltzea baino gauza hobetik ez da.

*“odol-zirkulazioa hobetzeko, pauso bizkorrean ibili behar da, eta horretarako oinetako erosoak behar dira”*

### *Ibili, ibili, ibili*

Kontua ez da gustuko dendetako erakusleihoak ikusiz poliki-poliki paseatzea. Odol-zirkulazioa hobetzeko, pauso bizkorrean ibili behar da, eta horretarako oinetako erosoak behar dira. Hondartzan ibiltzeko aukera edukiz gero, ez alferrik galdu. Itsasoko urarekin eta hondarrarekin, zangoetako tentsioa deskargatzea lortzen da. Itsasoaren faltan, belarretan ibiltzea ere ona da, edo baita etxeko moketaren gainean ere, baina oinutsik.

### *Jari hankak goian*

Hori baino gauza errazagorik, gutxi: atsedean hartzerakoan, edo baita lo egiterakoan ere, hankak maila horizontala baino hamar bat zentimetro

## Terapiarik onena, prebentzioa

Zirkulazio-arazoak dituzten emakumeen % 30ek azkenean barizeak edukitzen dituzte zangoetan. Beste kasu askotan bezala, prebentzioa da biderik onena, behin barizea sortu ondoren, tratamendu medikoa behar baita arazoa konpontzeko.

### **Ariketa fisikoa**

Erresistentziako kirolak (igeriketa, bizikleta edo korrika egitea) dira gehien gomendatzen direnak. Noski, ibiltzea ahaztu gabe. Edo hiru bat kilometroko ibilaldia egunero, edo paseo laburragoak, baina sarri. Etxeko eskailerak igo eta jaistea ere oso ona da.

### **Herentzia genetikoa**

Barizeak, berez, ez dira hereditarioak, baina bai, ordea, horiek jasateko joera. Adituek diotenez, barizeak dituzten andreen alabek % 60ko probabilitatea dute barizeak izateko.

### **Tratamendua ezinbestekoa da?**

Barizeek min ematen ez badute, eta arrazoi estetikoengatik ez bada, ez dira tratatu behar. Baina mina edota beste konplikazioen bat agertuz gero (ultzerak, adibidez), medikuaren kontrola beharrezkoa da.

### **Haurdunaldia**

Familian aurrekaririk izanez gero, eta haurdun geratu aurretik molestiarik sentitu bada, hobe medikuari esatea, neurriak hartzeko.

### **Zirkulazioari ez trabarik jarri**

Ez erabili faxarik, ezta galtza edo gerriko estuegirik ere. Gaur egun badira zango astunentzat diseinatutako galtzerdi elastiko bereziak.

gorago jarriz gero, bihotzaren maila berean geratuko dira.

### *Postura txarrak saihestu*

Denbora luzean zutik egotea, edo baita eserita ere, hankak gurutzatuta, ez da batere egokia. Saia zaitez noizean behin paseotxoak egiten. Telebista ikusterakoan ere, oinak pixka bat altxatuta edukitzea komeni da, oin-euskarriren bat erabiliz, adibidez. 