



# MEDIKUARI BISITA, NOIZ EGIN? ETA ZERTARAKO EGIN?

Jabier Agirre

**M**edikuarenganako duzun sentimendua oso atsegina ez izan arren, bere atzaparretatik erabat ihes egiterik ez dago, noizean behin gorputzaren makineriak behar bezala funtzionatzen ote duen jakin beharra dago eta. Nola jakin osasunez ongi ote gabiltzan? Bada, zenbait zifra kontrolatuz, zenbait puntu jakini erreparatuz eta aldiari behin azterketa eta analisi sinple batzuk eginez. Hona hemen guzti hori laburbilduta.

## **Pisua eta neurriak. Zifra egokiak**

- **Pisua.** Inoiz ez zaitez pisatu hilean behin baino gehiagotan. Pisatu beti baskula berean eta ordu berean aldioro. Egoera bereririk ezean (tratamenduak, operazioak, etab.) pisuak berdin mantendu behar du. Gizentzea atsegina ez den arren, hilabetean 4 kg-tik gora itxurazko arrazoirik gabe argaltzea ez da komeni. Horrelakorik gertatuz gero, egiozu bisita medikuari.

**Medikuarenganako duzun sentimendua oso atsegina ez izan arren, gorputzaren makineriak behar bezala funtzionatzen ote duen jakin beharra dago.**

- **Tentsio arteriala.** Zure medikuak zoazen bakoitzean tentsioa kontrolatzen ez badizu, eska iezaitzazu. 40 urteko pertsonarentzat zifra idealak 14/8 dira. Adin horrekin 16/9,5 zifrak, edo hortik gorakoak, hipertentsiotzat hartzen dira eta tratamenduaren beharra dute. Alderantziz, 11/6 edo hortik beherako tentsioa baxuegia da. Arrazoiak asko eta desberdinak izan daitezke; bilatu beharrekoak. Hipertentsioak bere bidea isil-isilik egiten duen bitartean, hipotentsioa begi-bistako trastornoak ematen dituena da (mareoak, bertigoak, etab. ), odol-ekarpenaren falta gehien nabar-

mentzen duen organoa garuna izan ohi delako.

## **Azukreak eta gantzak**

Kontuz gehiegikeriekin. Diabetikoa bazara, tratamendua edo jan-neurria zorrotz zaindu. Kolesterolarekin borrokan bazabiltza, hurrengo ale batean mintzatuko gara lasaia gait horretaz.

## **Odol-analisiak**

- **Odolaren zenbaketa.** Medikuak susmatu duen diagnostikoren





**Bost urtetik behin senide guztiek egin behar lituzkete azterketa kliniko ohizkoenak. Begi eta hortzaginez azterketa morfologikoa eta funtzionala ohizkoetakoak dira.**



bat baieztatzeko eskatzen du normalean. Hala ere, beti komeni da emakumezkoek g.g.b. milimetro kubiko odol bakoitzeko 4 milioi globulu gorri eduki ohi dituztela, eta gizonezkoek milioi bat gehiago eduki ohi dutela jakitea. Leukozito edo globulu zurien kopurua 5.000-9.000 bitartekoa izan ohi da, mm<sup>3</sup> bakoitzeko, kanpoko erasoetatik babesteko. Plaketak, berriz (eta hauek odolaren fluidotasuna kontrolatzeaz arduratzen dira), 250.000tik 400.000 bitartean egon ohi dira mm<sup>3</sup>-ko. Baina ez larritu, zuen zifrak normalekin bat ez badatoz! Odola oso gai aldakorra da; gripe batek edo mendian egindako egonaldi batek berehala aldatzen duena. Medikuek soilik atera ditzake ondorioak. Dena den, zein odol-taldekakoa zaren jakitea ezinbestekoa duzu.

Emakumea bazara, eta, metodo antikonzeptiboren bat erabiltzen baduzu, medikuek bi urtez behin analisi berezi batzuk eskatuko dizkizu. Bestela, zerorrek eskatu. Odoleko azukre eta gantzen mailak bereziki zaindu behar dira antisorgailuak (pilulak, alegia) hartzen direnean; normalean mailak igo egiten bait dira eta bata zein bestea arrisku-faktore

bait dira (diabetea, arteriosklerosia).

### **Egoera orokorra; aldizkako kontrol familiarra**

- **Guztientzak.** Bost urtetik behin, senide guztiek egin behar lituzkete azterketa kliniko ohizkoenak; begi, belarri eta hortzaginez azterketa morfologikoa (itxurarena) eta funtzionala; arnas edukiera eta ahalmenaren kontrola; elektrokardiograma, biriketako erradiografia eta odol-analisia. Anormalitaterik aurkituz gero, espezialistarengana jo beharko da, oheburuko medikuek eritzia entzunda.
- **Aitarentzat;** Prostata kontrolatu egin behar da, 50 urtetik aurrera. Gaixotasun hau isil-isilik mantentzen da, sintomak oso berandu nabarmenduz. Prostatako adenoma onbera da erabat, baina minbiziaren frekuentziak gora egiten du adinaren arabera.
- **Amarentzat.** Frotis bat (edo Papanicolau bat, izen teknikoak erabiliz) ezinbestekoa da urtero. Bost minutu behar dituen kontrol

mediko honek, inolako minik eman gabe, umetoki-lepoko zelula batzuk lortzea du helburu, ondoren laborategian analizatzeko. Gaixotasun ginekologikoak garaiz atzemateko biderik erraz eta seguruena da.

Mamografia (edo bularretako erradiografia) garrantzitsua da 35 urtetik aurrera, eta hiru urtetik behin egin behar litzateke, familiar emakumezkoen minbiziaren aurrekin egon denean salbu. Kasu hauetan, kontrola maizago egin beharko da.

- **Umeentzat.** Begiak, belarriak (entzumena alegia) eta hortzaginez dira umearen aldizkako kontrolaren hiru zutabe nagusiak. Urtean behin kontrolatu behar lirateke, gutxienik, garapen fisiko, funtzional eta psikologiko egokia ziurtatzeko eta akats posibleak garaiz atzeman ahal izateko. Txertoak dira umearen osasunean funtsezkoetako beste zutarrri bat. Zorionez, gaur egun ia herrialde guztiak derrigor eskatzen dituzte. Zure kasua horrelakoa bada, zoaz pediatregana, eta hark ezarriko die txertaketa-egutegi aproposa zure seme-alabei.