

Zotina

kentzeko erremedioak

Jabier Agirre

Medikua eta OEEko kidea

Arnasari eustea, ur-zurrupea batzuk edatea, goilarakada bat azukre jatea edo susto bat hartzea. Horiek, baita beste asko ere, dira guztiok behin baino gehiagotan jasaten ditugun zotin-erasoaldi gogaikarriei aurre egiteko erabiltzen ditugun erremedio edo soluzioak.



ARTXIBOKOA

Zer da zotina?

Espasmo bat da, inolako abisurik gabe agertzen dena. Eta okerrena ez da hori; sarritan, lehen aipatutako "konponbideak" erabilia ere, ez baita desgertzen. Izan ere, zotinak bere bizitza propioa duela dirudi, nahiz eta normalean geronek sortutako egoera baten aurrean gorputzak duen erantzuna besterik ez den.

Gizakia betidanik saiatu da zotinari esplikazioen bat bilatzen, eta historian zehar teoria asko eman diren arren, oraintsu arte ez da jakin zerk sortzen zuen zotina. Erdi Aroan, adibidez, pertsona batek zotina zuenean, espiritu

gaiztoak bere gorputzera sartu zirela pentsatzen zuten. Gure amonek ere zotina hazkundearekin lotzen zuten, zotinka ari garen bitartean gorputzak egiten dituen mugimenduek hezurrei hazten laguntzen zirelakoan. Baina horiek guztiak uste okerrak dira.

Zerk sortzen du zotina?

Zotinak arrazoi fisikoetan du beti jatorria. Arrazoirik ohizkoenak jatordu astun eta oparoegiak egitea, edari gasdunak, bizkorregi jatea edo edatea edota alkohol gehiegi edatea dira. Gai-xotasun jakin batzuetan ere ager daiteke (esaterako entzefalitis epidemikoetan, edo kirurgia ostean edo baita estresak eraginda ere).

Zer gertatzen da kasu horietan? Diafragma izeneko muskulua, bularraldearen eta sabelaren artean dagoena, kontrolatzen duten nerbioak asaldatu egiten direla, eta borondatearen kontrako espasmo horrek pertsona airea hurrupatzera behartzen duela. Horrez gain, glotisa (ahots-korden artean dagoen irekidura) itxi egiten da eta, aireak ezin du hortik pasatu, horrek eragiten du zotinarekin hots berezia. Une bat pasatu ondoren, diafragma berriz uzurtzen da eta prozesua berriro ere martxan jartzen da.

Normalean zotinak sortzen dituen endreduak ez dira oso handiak izaten (lotsa apur bat agian, jendaurrean bagaude). Baina zenbait kasutan zoti-

naren iraupena eta maiztasuna handiagoak izaten dira eta horrek ezinezko egiten du pertsonak bere egunero-ko jarduerak behar bezala egitea. Horren ondorioz, arazo larriagoak ager daitezke: desnutrizioa, insomnia, es-tresa, etab.

Zotin kronikoak orduak edo egunak iraun ditzake (horrela dago idatzita), edo oso maiz errepikatu, espasmoen artean atsedeen-ordu gutxi batzuk bakarrik utzita. Kasu horretan, zotin kronikoak azpian gaixotasun larriren bat dagoen susmoa sortzen digu.

Zotinarekin kontrako "erremedioak"

Zotinarekin kontrako "erremedioen" zerrenda oso luzea da, eta kasu batzuetan erremedio horiek ongi funtzionatzen dute. Dena den, adituek zotina berez desagertu arte itzarotea gomendatzen dute. Jende arruntak erabili ohi dituen truku edo erremedio horiek nerbio-sistema aztoratua baretzea lortzen dute, eta airearen joan-etorriak normaltzen direnez, zotina ere desagertu egiten da.

* Erremediorik erabilienetako bat ustekabe edo susto bat hartzea izaten da. Baina pertsona bakarrik baldin bada, eta eskura ezer ez badauka, bere buruari doministiku eginaraztea izan daiteke erremedio-etako bat. Diotenez, San Antoniori erretratzeak ere balio du kasu horietan, ezinezko eginkizunen patroia denez.

* Ura ere oso erabilia da zotinarekin kontrako konponbide bezala. Eta jarraitu beharreko errituak asko eta diferentek dira: hainbat tragoxka egin jarraian, zenbait aldiz edan ondoren salto txiki batzuk egin, ura sudurra itxita edan edo gargarak egin...

* Arnasari eusteko ere gomendatzen zaie zotina dutenei, edota paperezko poltsa baten barnean hartzeko arnas (ez plastikozko poltsa baten barruan); horrela, odoleko karbono dioxidoaren mailak gora egingo du, eta muskuluak erlaxatu egingo dira, baita diafragma bera ere.



Zotina alkohol-gehiagikeriak sortua denean, "tabernariaren trukua" esaten zaiona erabil daiteke.

ARTXIBOKOA

"zotinarekin kontrako "erremedioen" zerrenda oso luzea izan arren, adituek zotina berez desagertu arte itzarotea gomendatzen dute"

* Oso zabaldua dauden erremedioak dira azukre goilarakada bat irenstea (azukrea hutsik, edo ozpin-tanta batzuekin bustita) edota limoi-tanta batzuk ahoratzea ere. Horien bidez eztarriko muskuluak lasaitu egiten dira, glotisa ireki, airea oztoporik gabe sartu eta, ondorioz, zotina desagertu egiten da.

* Zotina alkohol-gehiagikeriak sortua denean, "tabernariaren trukua" esaten zaiona erabil daiteke: hartu limoi bat, ahalik eta heldugabeena edo berdeena, mikatz-mikatz egon dadin, eta moztu punta batetik. Jan limoi-muturraren azala, eta ondoren kanpoan geratzen den ura zupatu.

* Zotin kronikoaren kasuan badira botika batzuk, medikuaren aginduz har daitezkeenak: muskulatura erlaxatzeko erabiltzen diren *baklofena* eta *klorpromazina*, urdaileko azidotasuna gutxitzen duen *omeprazola*, edo gasak kanporatzen laguntzen duen *haloperidola* esaterako. Baina, kontuz gero botika horiekin: betiere medikuak aginduta hartu behar dira, eta hark esandako dosian.

* Duela oso gutxi Erromako Unibertsitateko Federico Bilotta eta Giovanni Rola ikertzaileek adierazi zuten, dardararen kontra erabiltzen den lasaigarri bat injektatuz, minutu gutxian hiru pazienteren zotina errotik kentzea lortu zuten. Baina botika horrek badiu efektu kaltegarriak ere (goragaleak, urduritasuna, ahoa lehortzea), eta, horregatik, mediku italiarren berri hori, oraingoz, kontu handiarekin hartzeko modukoa da.

Edonola ere, eta erremedio errazagorik eta guztien eskura dagoenik agertzen ez den bitartean, urteekin agertuz joan diren erremedio eta truku guztiekin jarraitu beharko dugu, gure zotinarentzat egokiena den hura aurkitu arte. ■