

Udaberria, allergien garaia



Udaberriko allergien artean ohikoa da polenari alergia izatea. Argazkia: Pixabay

Alergia garaia izaten da udaberria. Sudurreko eta begietako azkura, doministikuak eta arnasa hartzeko ezintasuna oso arruntak dira alergiaren bat dutenengan. Hainbat mota daude, baina polenarekin loturikoak izaten dira udaberrian ugariak.

Gai horri buruzko testua eta bideoa ikusi eta ondoko ariketak egin ditzakezu:

- Udaberriarekin lotzen dituzun ezaugarriak aukeratu.
- Bideoa ikusi eta esaldiak osatu.
- Testua irakurri eta baieztapenak egia ala gezurra diren erabaki.
- 'Berriz' eta 'aldiz' egiturak landu.
- Ikaskideekin batera, txango bat aukeratu.

OHARRA: Ikasgelan ez bazaudete, talde-jarduera hau egiten hasi aurretik, adostu irakaslearekin batera zuen arteko komunikazio-tresna: foroa, posta elektronikoa, WhatsApp, Teams, Hangouts, Google Duo, Skype...

1. Gaian sartu

Udaberria zein ezaugarriarekin lotuko zenuke? Egin aukera beheko proposamenetatik. Ondoren, konparatu erantzunak ikaskidearekin.

- Lorez betetako zelaia
- Paisaia elurtuak
- Kolore horiz eta gorri jantzitako basoak
- Tenperatura altuak
- Egun euritsuak
- Polinizazioak eragindako alergiak
- Urteko egunik laburrenak

2. Bideoa ulertu

Atxen Aranzabal medikuari egindako elkarrizketa ikusi eta ondoren lotu esaldi hasiera bakoitza bere bukaerarekin.

<https://labur.eus/lmE6A>



Sudurreko sintomak

Gramineoak

Zuhaitzen polenak

Alergologoak

Betaurrekoek edo musukoek



*Atxen Aranzabal, Zumarragako ospitaleko
alergologoa. Argazkia: Kultur Atelier*



..... alergiekin zerikusia duten gaitzak tratatzen ditu.

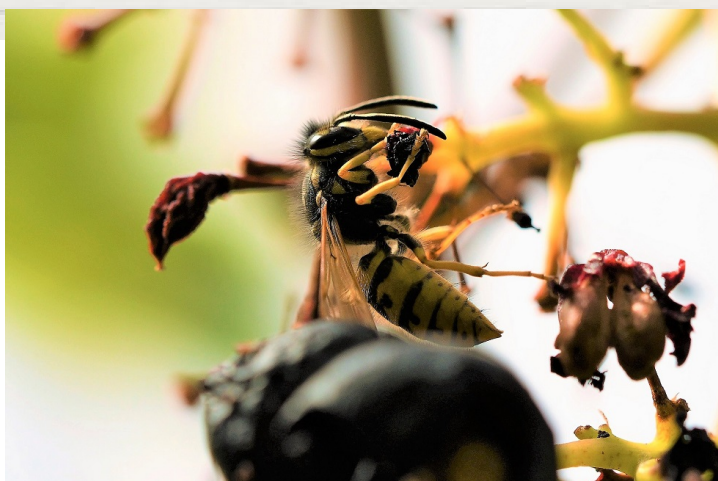
..... lehenengo hasten diren polenak dira.

..... belar mota bat dira.

..... azkura, mukiak, doministikuak edo taponamendua dira.

..... babesten gaituzte, baita botikek ere.

*Erleen ziztadai
alergia izatea
nahiko ohikoa da.
Argazkia: Pixabay*



3. Irakurri testua

Irakurri testua eta egin segidan dagoen ariketa.

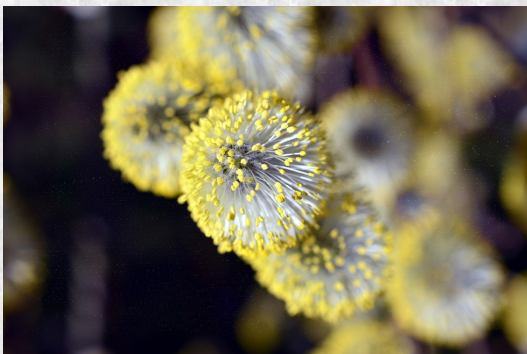
Alergien loraldia

Hasi da udaberria. Udaberrian natura eta jendea kolore biziz janzten hasten da. Zelaiak lorez betetzen dira eta egunak luzeagoak dira. Naturaren loratzeak, ordea, zenbait arazo sortzen dizkie alergia dituzten pertsonen.

Adituek diote munduko biztanleen heren bat alergikoa dela eta kopuru hori hazten ari dela. Euskal Herrian lau biztanletik bat da alergikoa.

Udaberriko alergenien artean ohikoak dira arnasbideekin lotura dutenak. Ugaritu egin omen dira, eta adituek diotenez, aldaketa klimatikoak zerikusia du: neguan tenperatura-aldaketak nabarmenak dira, prezipitazioak gutxitu egin dira eta kutsadura maila handia da. Aldaketa klimatikoak landareen eta loreen polinizazio-prozesuak luzatu egin ditu eta, horrek, pertsona alergiko gehiago izatea ekarri du.

Udaberriko ohiko alergia



Aldaketa klimatikoak landareen polinizazio prozesuak aldatu ditu. Argazkia: Pixabay

Alergia gorputzaren erantzun desegoki bat da, oro har, kaltegarria ez den substantzia batek eragiten duena. Horren aurrean sistema immunologikoa antigorputzak sortzen ditu. Hori gertatzen denean, hainbat sintoma azaltzen dira, eta horri deitzen zaio alergia.

Unibertso zabala da alergiena, oso gorabeheratsua. Udaberriko alergia, adibidez, polenak, lore edo landare jakinekin izandako kontaktuak eta intsektuen ziztadek sortzen dituzte. Akaroei alergia izatea da ohikoena kostaldeko herrietan. Barrualdeko herrietan, berriz, gramineoen polenak sortzen ditu alergia-kasu gehienak.

Polen, lore edo landare jakinekin kontaktua izaten denean ondorengo sintomak izaten dira ohikoak: errinokontjuntibisa, doministikuak, sudurretik tantak, azkurak, malko-jarioak, betazal puztuak edota kontjuntibitisa.

Atxen Aranzabal Zumarragako ospitaleko alergologoaren arabera, “sudur, begi eta bronkioetan erantzun bat sortzea da ohikoena. Sudurrekoak izaten dira azkura, mukiak, doministikuak edo taponamendua. Begietakoak, aldiz, azkura edo malkoak. Bronkioetan eztula, arnasestua edo txistu-hotsak”.

Alergiarik ez duenak min txiki bat sentituko du intsektuen ziztadarekin, adibidez. Alergikoak, aldiz, osasunerako arriskuak diren ondorioak izan ditzake: mingaina eta eztarria handitzea, arnasa hartzeko zailtasunak izatea, edota zorabioak.

Alergiek, hortaz, pertsonaren arabera, sintoma arinak, ertainak edota larriak eragin ditzakete.

Zergatik gertatzen dira alergia?

Oro har, pertsona batek ez du alergia jaiotzatik izaten. Hainbat substantziarekin kontaktua izaten denean sortzen dira alergia, baina genetikak ere badu zerikusia. Jaiotzean geneetan informazio jakina eramaten da, baina horrek ez du esan nahi alergikoa izango dela pertsona bat. Sarri, pertsona batek alergikoa izateko geneak izan ditzake, baina alergia hori ez bada manifestatu ez du sintomarik izango.

Alergiak zergatik gertatzen diren jakitea bezain zaila izan daiteke, askotan, jakitea ea pazientearen sintomak alergiaren batekin lotuta dauden. Hainbat proba daude, eta probak egin ondoren sortzen diren erreakzioak aztertuta ondorioztatzen da substantzia jakin batek alergia sortzen dion pertsonari ala ez.

Tratamenduak eta gomendioak

Aranzabalek udaberriko alergie aurre egiteko tratamendu ugari daudela dio, ohikoenak antihistaminikoak direla. Horiez gain, gatzak erabiliz egiten direnak edo espraia daude. Hauek, alergenak garbitzen dituzte sudurretik.

Botikez gain, ordea, badaude sintomen prebentzioan lagundu dezaketen zenbait gomendio udaberriko alergie aurre egiteko, besteen artean: goizeko 05:00etatik 10:00ak bitarte eta arratsaldeko 19:00etatik 22:00etara bitartean jarduera fisikoa aire librean ez egitea; etxeko leihoak ez irekitzea; belardietan etzanda ez egotea; erabili beharreko arropa etxe barruan zintzilikatzea; egun haizetsuetan betaurrekoak erabiltzea; autoako leihoak ez irekitzea.



Intsektuei alergia dieten pertsonentzat arriskuak dira ziztadak. Argazkia: Pixabay

Aurreko orritik dator

Aranzabalen ustez, garrantzitsua da “polenari alergia dion pertsona batek jakitea zein garaitan dagoen polen hori eta horren arabera babes-neurri batzuk hartzea, esaterako, eguzkitako betaurrekoak, edo musukoa erabiltzea...”.

Eguraldiaren arabera alergia gehiago edo gutxiago izaten da. Apirilean euri asko egiten badu eta maiatza eta ekaina lehorrak badira polinizazioa handia izango da eta, ondorioz, alergiak izateko arriskua aregotuko da. Maiatza eta ekaina oso euritsuak badira, aldiz, alergia gutxiago izango da.



Adierazi ondoko baieztapenak egia ala gezurra diren.

	EGIA	GEZURRA
Alergikoen kopurua asko handitu da, klima-aldaketak eragina baitu.		
Akaroei izaten zaien alergia ohikoagoa da barnealdean kostaldean baino.		
Alergiek eragindako sintomak arinak izaten dira, larritasunik gabekoak.		
Alergiak antzematea eta horien arrazoia zein den jakitea erraza izaten da.		
Udaberriko alergieiei aurre egiteko spraiak erabiltzen dira batez ere, ez botikak.		
Eguraldiak eragina izaten du udaberriko polinizazioan eta, ondorioz, alergenien sintometan.		

4. Sudurrean azkura, begietan, ALDIZ,....

‘**Berriz**’ eta ‘**aldiz**’ aurkaritzako lokailuak dira.

Lokailu hauek aurretik esandako zerbaiten aurkaritza adierazten dute, esandakoari zerbait gaineratuz. Oro har, bigarren esaldian lehenengo osagaiaren ondoren erabiltzen dira. **Berriz** eta **aldiz** baliokideak dira.

*Adibidez: Akaroei **alergia** izatea da ohikoena kostaldeko herrietan. Barrualdekoetan, **berriz**, gramineoen polenak sortzen ditu **alergiak**.*



Jo ezazu testura, eta konparatu honako osagaiak **berriz** edo **aldiz** lokailua erabiliz:

Alergia-kopurua udaberrian eta neguan.

*Udaberrian **alergia-kopurua oso handia da**. Neguan, **aldiz**, ez.*

Sudurreko sintomak eta begietako sintomak.

Ziztaden eragina alergikoak direnen artean eta ez direnen artean.

5. Nora egingo dugu txangoa?

Udaberriko irteera bat egiteko bi proposamen dituzu.

MENDI-IRTEERA, OINEZ

- **Irteera ordua:** 09:00
- **Ibilbidea:** 15 km, 300 metroko desnibela
- **Otordua eta edaria:** eraman behar da, mendian bazkaltzeko.
- **Beharrezkoa:** motxila, arropa mendi-tontorrean hotz egiten badu babesteko.
- **Plangintza laburra:** herriko plazatik abiatu eta pare bat orduko bidea egin. Deskantsua eta hamaiketakoa. Ondoren tontorra egin, bazkaldu eta mendiko bakeaz gozatu.
- **Itzulera ordua:** 17:00

EGUN PASA HIRIAN, BIZIKLETAZ

- **Irteera ordua:** 10:00
- **Ibilbidea:** 20 km, ia laua
- **Otordua eta edaria:** ez da beharrezkoa eramatea, hirian eros daiteke.
- **Beharrezkoa:** bizikleta, kaskoa, txirrina eta argia.
- **Plangintza laburra:** herriko plazatik abiatu eta bidegorrian barrena hiriraino joan. Atsdedenaldia. Bizikleta hartu eta beste puntu batera joan. Bazkaria eta denbora libre.
- **Itzulera ordua:** 18:00

Taldean, konparatu bien arteko abantailak eta desabantailak. Gustukoena duzuna defenditzeko konparazioak egin eta erabili **aldiz**, edo **berriz** partikulak



Mendira joateko goizago jaiki behar da, eta ni lo gutxikoa naizenez, nahiago dut mendirako plana.

Nik, **aldiz**, nahiago dut beranduago jaiki. Nik hiriaren aldeko botoa!

Argudioak entzun ondoren egin bozketa horietako bat onartzeko. Zeinek irabazi du?

ERANTZUNAK

2. Bideoa ulertu

Alergolokoak alergiekin zerikusia duten gaitzak tratatzen ditu.

Zuhaitzen polenak lehenengo hasten diren polenak dira.

Gramineoak belar mota bat dira.

Sudurreko sintomak azkura, mukiak, doministikuak edo taponamendua dira.

Betaurrekoek eta musukoek babesten gaituzte, baita botikek ere.

3. Irakurri testua

	EGIA	GEZURRA
Alergikoen kopurua asko handitu da, klima-aldaketak eragina baitu.	X	
Akaroei izaten zaien alergia ohikoagoa da barnealdean kostaldean baino.		X
Alergiek eragindako sintomak arinak izaten dira, larritasunik gabekoak.		X
Alergiak antzematea eta horien arrazoia zein den jakitea erraza izaten da.		X
Udaberriko allergiei aurre egiteko spraiak erabiltzen dira batez ere, ez botikak.		X
Eguraldiak eragina izaten du udaberriko polinizazioan eta, ondorioz, alergien sintometan.	X	

4. Sudurrean azkura, begietan, ALDIZ,....

Sudurreko sintomak eta begietako sintomak.

Sudurreko sintomak dira azkura, mukiak, doministikuak edo taponamendua. Begietakoak, **aldiz / berriz**, azkura edo malkoak

Ziztaden eragina alergikoak direnen artean eta ez direnen artean.

Alergikoa ez denak min txiki bat sentituko du intsektuen ziztadarekin. Alergikoak, **aldiz / berriz**, osasunerako arriskutsuak diren ondorioak izan ditzake.

TRANSKRIPZIOA

Zein da Atxen Aranzabal?

Ni naiz Atxen Aranzabal, ni naiz alergologa (alergologoa). Nik egin nuen medikuntza, eta gero espezialitatea, allergian. Nik aztertzen ditut gaixotasun alergikoak.

Zein dira udaberriko ohiko alergiak?

Alergia hauek dira, polenari alergiak izaten dira, baina polen desberdinak daude. Normalean otsailean edo urtarrila bukaeran hasten dira jada polenak giroan, ambienteen. Lehenengo hasten dira zuhaitzetako polenak. Izaten dira, lehenbizikoak izaten dira altza-polenak, urritza-polenak edo lizarra-polenak eta, edo pinu-polena ere bai. Eta beranduxeago agertzen dira beste polen batzuk, plátano de sombra polena edo urki-polena. Eta ya (aurrerago) maiatzan arruntena izaten da, hau da, gramineak (gramineoak). Gramineak (gramineoak) dira belar mota batzuk, bale? Eta hauek izaten dira maiatzean eta ekainean, orduan inportantea da jakitea pazienteak noiz daukan (dauzkan) sintomak, ze (zein) garaitan, eta a ver (ea) sintoma hauek errepikatzen diren urtero.

Zein dira alergia horien sintomak?

Sintoma arruntenak dira sudurrekoak edo begietakoak, baina baita bronkiotakoak (ere). Sudurrekoak izaten dira azkurea, mukiak, doministikuak edo taponamendua. Eta begietakoak ere, azkurea eta malkoak. Bronkiotan izaten dira eztula, arnas esturik (arnasestuak) edo txistu-hotsak. Horiek izaten dira edozein momentutan.

Zein dira alergien tratamenduak?

Lehenengo, alergia gauza bati baldin badiogu, lehenengoa da ekiditea substantzia hori, baina askotan ezin da ekiditu (ekidin) substantzia, *pues* (ba) adibidez polena. Polena dago kalean, irteten bazara, baina inportantea da jakitea ze (zein) garaitan dagoen polen hori, eta *pues* (ba), zuk neurri batzuk hartzeko bai? Gero, bigarren gauza, ya daukagu (dauzkagu) botikak. Tratamendu sintomatikoa, sintomak kentzeko.

Zein gomendio emango zenituzke?

Alergia badiogu polen bati, lehenengo jakin behar dugu ze (zein) garaitan dagoen polen hori, eta garai horretan ikusi, normalean egun eguzkitsuetan, haizetsuetan, hego haizea baldin badabil, jendea okerrago egongo da parke batean, kalean edo mendi batean. Eta hobeto egongo da leku itxietan. Pertsona hau *pues* (ba) joaten bada kalera, gomendatzen diogu babestea, edo eguzkitako betaurrekoekin, edo, gaur egun, maskarilekin (musukoekin) ere babesten du (da) oso ondo sudurra, eta sintoma gutxiago edukiko badu (ditu) garai honetan, eta tratamendua egitea *claro* (noski). Ez du merezi egotea doministikuka edo oso azkurearekin (azkure handiarekin), oso molestoa (gogaikarria) da.