

Udaberria eta alergia

Udaberria, urtaro alai, koloretsua, gehienoi gustatzen zaiguna, baina batzuek oso gaizki pasatzen dute, eta, diotenez, gero eta gehiago dira.



Komentatu lagun batekin:

Zein hitz lotzen dituzue udaberriarekin?

lorea,...

Irakurri testua:

Udaberrian gaude, eta udaberria, besteak beste, alegiekin lotzen dugu. Gehienetan ez dute arazo **larriegirik** sortzen, baina, diotenez, gero eta jende gehiagok sufritzen ditu.

Adituen arabera, alergia lau multzotan banatzen dira: **arnas bideetakoak**, elikagaiek edo botikek **eragindakoak**, zelulen erreakzioen ondorioz ateratzen direnak eta zerbait ukitzeagatik azalean sor daitezkeenak.

Baina **garaian garaikoa** tokatzen da, eta garai honetan normalenak polenak eragiten dituenak izaten dira. Jendea hor ibiltzen da **hazkura** sudurrean, negar-malkoak, **doministikuak** eta abar. Datuen arabera, populazioaren % 5-10 dira alergikoak.

Hori gertatzen da landareek eta arbolek udaberrian askatzen dutelako polen gehien. Besteak beste, **haltzek, urkiek, makalek, haritzek, zumarrek**, eta era guztietako zuhaixkek. Haize-egunak izaten dira txarrenak alergia dutenentzat, polena toki guztietara zabaltzen delako; euriak, aldiz, polena lurrera eramaten du.

Polenaren eragina **saihestea** ez da erraza izaten, udaberrian asko dagoelako. Onena da azaleko proba bat egitea, alergia zein polen-motak sortzen digun jakiteko. Proba horiek oso fidagarriak dira, eta erraz egiten dira. Horrez gain, badia aholku batzuk beti ondo etortzen direnak:

- Ahal dela ez joan mendira. Joatea beste erremediorik ez dago, **babestu** begiak betaurrekoekin.
- Polenaren kontzentrazioa altua denean ez irten kalera.
- Ez egon toki itxietan. Etxeko leihoak itxita eduki, batez ere **eguzkiak gogoz jotzen** duenean, eta, irekitzekotan, iluntze aldera ireki.
- Lo egin baino lehen, itxi logelako leihoak, eguna zabaltzean polenaren kontzentrazioa handiagoa izaten baita.
- **Narritagarriak** -kea, gasolina ...- egon daitezkeen tokietara ez hurbildu.
- Etxean aire egokitua izanez gero, erabili. Izan ere, aire egokituko instalazioek polenari sartzen uzten ez dioten **iragazkiak** dituzte.
- Sudurzuloak suero fisiologikoarekin garbitu.
- Ez gidatu leihoak irekita

Zein hitz edo esaldi ez duzue ulertu?

Zer uste duzue esan nahi dutela hitz hauek? Ez badakizue begiratu hiztegian

larria
 arnas bideak
 eragin
 garaian garaikoa
 hazkura
 doministikuak
 haltza, urkia, makala, haritza,
 zumarra
 saihestea
 babestu
 eguzkiak gogoz jo
 narritagarria



Jarri talde txikian eta komentatu:

- Uste duzue gero eta alergia gehiago daudela? Zergatik?
- Zuengan udaberriak eragina dauka osasunean, umorean...?
- Jai edo ekitaldiren bat lotzen duzue udaberriarekin?
- Zein da zuen urtarorik gustukoena? Eta gutxien gustatzen zaizuen?

