

Eztularen dekalogo



Eztul akutua katarroa duten haurretan



1.

Eztula arnas aparatua **defensa-mekanismo** bat da. Eztularen bitartez, jariakinak bota eta gorputz arrotzak kanporatzen dira arnasbideak garbi eta zabalik edukitzeko.

2.

Eztul akutua izateko **arrazoi ohikoena** goiko arnasbideetako infekzioak dira, **katarroak**. Ehunka birusek sor ditzakete katarroak, eta aste batean edo bitan sendatzen dira medikaziorik hartu gabe.

3.

Eztul akutua **ez** da eztul-lasaigarriekin **tratu behar**, ez eta mukolitiko, espektoratzaile, antihistaminiko edo sudur-deskongestionatzaileekin ere, batez ere sei urtetik beherako haurrak badira. Medikamentu horiek haurretan duten eraginkortasuna ez dago egiaztatuta, eta dituzten arriskuak gehiago dira ekar ditzaketen onurak baino. Erabiltzekotan, medikuaren agindupean izan behar du beti.

4.

Eztula kenduko balitz, muki-erretentzioa handitu egingo litzateke, oxigenazioa gutxituko, eta arnasbideen buxadura areagotuko. Gainera, otitisa edo pneumonia izateko arrisku handiagoa legoke.

5.

Antibiotikoak ez dira eraginkorrak katarroak tratatzeko, eta kontraindikaturik daude.

6.

Oso garrantzitsua da katarroa duen haurra ondo hidratatuta egotea. Likidoak sarritan eman behar zaizkio.

7.

Era berean, gomendagarria da sudur-garbiketak egitea eta giroa hezetzea.

8.

Saihestu tabakoaren kearen eraginpean egotea. Etxean ez da erre behar.

9.

Eskuak behar bezala garbitu. Erraza da, eta horrelako prebentzio-neurriek kutsatzeko arriskua gutxitzen dute.

10.

Haurra **arretaz zaindu**, eta pediatrari kontsultatu honelakorik gertatuz gero:

- Arnasa hartzeko zailtasuna (saihets-hezurak nabarmentzen zaizkio, eta bularrezurra hondoratzen; arnasa hartzean txistuaren moduko hotsak entzuten dira; arnasketa oso bizkorra da, eta gorabeheratsua).
- Sukarra hiru egun baino gehiagoan.
- Belarriko mina edo zorne-jarioa.
- Eztula eta mukia 10-15 egun baino gehiagoan.