

# Bidaia luzeak: turista-klaseko sindromea

Hegazkinez, autoz, autobusez edo trenez egindako bidaia luzeetan, hanketako zainetan eratzen den odolbatua (**zain-tronbosia**) da.

## Zergatik gertatzen da?

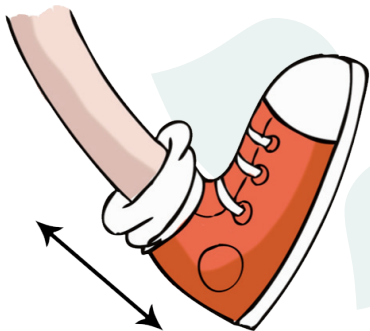
Geldirik egotean, deshidratazioa izatean eta alde zaurerikotako faktore hauek elkartzean gertatu ohi da: 60 urtetik gorakoa izatea, loditasuna, haurdunaldia, ahoz hartutako antisorgailuak, ordezko terapia hormonalak, zirkulazio-aparatuko arazoak, bihotzeko gaixotasun larriak, zain-tronbosiarekin aurrekariak, biriketako enbolioa edo odolkoagulazio arazoak, minbizia, egin berri diren ebakuntzak (batez ere hanka, sabel edo pelbisekoak) edo hanka batean igeltsua izatea.

## Zeintzuk dira sintomak?

Hasieran, oina edo orkatila handitu egiten dira. Geroago sintoma gehiago agertzen dira: mina berran, gorritasuna edo tenperatura igoera hankan. Sarritan sintomak bidaiaria bere helmugara heldu eta gero agertzen dira; horregatik, adi egon behar da bidaia amaitu eta bi aste igaro arte.

## Zelan aurre egin?

Bidaiatu bitartean hanketako punta-orpoei eragin jarlekuan bertan.



Ibili baimenduta dagoen une guztietan.

Komunerako joan-etorriak 2-3 orduko antolatuta.

Bidaiaren ostean ibili hanketako zirkulazioa azkartzeko.

Ez jarri hankak luzatzea eragotziko dizun ekipajerik traban. Ez gurutzatu hankak.

Ez hartu lasaigarri, alkoholdun edari, te edota kaferik. Ur asko edan.

Ez eraman hankak edo gerria estutzen duen jantzirik.

Tronbosi aurrekaririk bada, edo horretarako arriskua moderatua-altua bada, zure medikuak arrisku hori gutxitzeko tratamendu farmakologikoren bat agindu diezazuke.

## Konplikaziorik izan dezake?

Konplikaziorik larriena zainetako koagulua biriketarako heldu eta han enbolio bat sortzea da. Konplikazio hori susmatu ohi da berehalako itolarria edo bularreko mina sentitzen bada, txistua botatzerakoan odola agertu edo tentsio arteriala jaisten bada.

## Zer egin behar da zainetako tronbosia edo biriketako enbolioa gertatu direla susmatzerakoan?

Mediku batek segituan egiaztatu behar du diagnostikoa eta lehenbailehen agindu tratamendua.

Familia-medikuak ere bideratu dezake kasua, baina beti ere miaketa osagarriak izango dira beharrezko diagnostikoa baieztatzeko.