

Idorreria kronikoa

Idorreria kronikoak ondorengoak esan nahi du: astean indar handiegia eginez sabel-huste gutxi egitea eta gorozki gogorrak egitea.

Oso ohikoa da, bereziki emakume eta adinekoengan.

Sabeleko **ondoeza**, **uzkerrak**, **hemorroideak**, **uzki-artekak** eta **abar eragiten** ditu.

Sabel-hustea berrezi daiteke.

- **Egunero gutxienez bi litro likido edan:** ura, barazki saldak, fruta zukuak, infusioak eta abar. Goizero baraurik, baso bat edo **bi ur epel** (edo beroa) edan edota laranja zuku naturala.
- Zuntz (fibra) gehiago jan: barazkiak, entsaladak, lekak, fruta (**arana** eta **kiwia** dira heste-aringarrienak), fruitu lehorrak (aranpasak adibidez), zereal integralak. Egunero jogurta jan. Ez da libragarria, heste-egokitzaila baizik.
- Geroagorako utzi barik, **gogoa daukazunean komunera joatea komeni da.**
- Komunera beti ordu berean joaten saiatu (gosariaren ondoren errazagoa izan ohi da).



- Komunean zentzuzko denbora eman, 15etik 20 minutura, alegia. Hemorroideak izatekotan ez egon denbora luzez. Kaka egiteko **jarrerarik onena**, komunean eserita eta oinak lurretik esku bat altxatuta izango litzateke (tiradera, aulki txiki edo zapata kutxa bat oinen azpian jarrita, adibidez).

- **Glizerinazko supositorioak** sabel-hustearen bultzagarri modura erabil daitezke.

- **Ariketa fisikoa egin:** zenbat eta ariketa gehiago, hainbat eta sabel-huste hobe.

- Elikagaiei, barazkiei oro har, gari zahi apur bat gehitu, jogurt edo esnari ez. Kopuru txikiekin hasi eta behar izanez gero eguneko 4 koilarakadaraino handitzen joan. Zahiarekin batera likido ugari edatea komeni da.



- Batzuei komunean irakurtzea ondo doakie, eta denbora luzez ez bada, irakur daiteke.

- Idorreria errazten duten egoerak **ekidin**, hau da, estresa, antsietatea eta zenbait medikamentu.

Aholku hauekegoki jarraituz gero, oso gutxitan izango da beharrezkoa medikamenturen bat hartzea.

Aurreko gomendioak jarraitu ondoren idorreria hilabete batean hobetzen ez bada edota libragarri edo purgaren bat hartu baino lehen, zure medikuarengana jo.

Zenbait libragarrik, landareetatik eratorritakoak barne, hesteetan hantura larriak eragin ditzakete.