

Barizeak

Barizeak zainen dilatazioak dira. Emakumeengan, gehiegizko pisua dutenengan, idorreria jasaten dutenengan edota zutik, ibili gabe, lan egiten duten pertsonengan maiz agertzen dira. Bero garaietan eta haurdunaldian okerrera egiten dute.

Barizeak barrualdeko zein gainazaleko zainenak izan daitezke. Arazo gehien eragiten dutenak barrualdekoak dira. Astuntasuna, mina, edema eta azalaren iluntzea eragiten dute. Kasu aurreratuenetan, flebitis (zainen hantura) eta ultzera kronikoak.

Hanketako kapilarren dilatazioei ez deritze barize, ezta gainazalekoei ere, garrantzia estetikoa baino ez dutelarik.

Jarrerak

Ez zaituzte luzaroan zutik mugitu edota ibili gabe egon. Horrela egon behar baduzu, noizbehinka hanka-puntetan jarri edota oin bat aulki edo apal baxu baten gainean jarri.

Saia zaituzte bidai luzerik ez egiten, batez ere autoz edo autobusez. Zapatek, eroxoak eta takoi alturik gabekoak izan behar dute.

Egunean zehar 15 minutuko zenbait atsedendaldi egin itzazu, hankak altu jarrita eta orkatilak tolestuz eta luzatuz. Hankak gurutzatuta

jesartzea saihestu. 15 cm-ko objektu bat jarri zure ohearen hankapean edota kuxinak koltxoipean hanken lekuan.



Ariketa

Ariketa fisikoa egin ezazu, oinez ibili, igeri egin edo bizikletaz ibili esaterako.

Etxean: hanka puntetan eta orpoen gainean ibili zaituzte. Etzanda, hankak airean mugitu itzazu, bizikletaz ibiliko bazina bezala.



Bestelakoak

Neguan, hankak lehenik ur epeletan eta gero ur freskotan sartu itzazu: 2 minutu ur epeletan (37°) eta ondoren minutu bat hotzean (18°) (zenbait ziklo jarraian), jatorduen aurretik. Udan, bainua ur freskoarekin izatea komeni da; garai honetan alternatiba bat izan daiteke itsasoan ur gezatan bainatzea eta ur-ertzetik ibiltzea. Bainuaren ostean **hanketan masajeak eman goranzko noranzkoan larruazala hidratatzeko kremarekin.**

Likido-erretentzio ez izateko, **gatz gutxirekin jatea** komeni da. Idorreria izanez gero, fruta eta barazki gehiago jan itzazu. Gehiegizko pisua baduzu, argaltzen saiatu.

Ez erabili arropa estua, hala nola gerrikoak, ligak eta goma estudun galtzerdiak. Zure medikuak aginduriko konpresiozko galtzerdiak baliagarriak dira.

Ekin ezazu beroa hanketan: gehiegizko eguzkia, berogailuak, labea, eta abar. **Kolpeak saihestu.** Antisorgailuek eta menopausiarako adabakiek barizeei kalte egiten die.