



## HESTEETAKO HANTURAZKO GAIXOTASUNA (Alta eman ondoren egin beharreko zainketak eta gomendioak)

### ZEREKIN IZAN BEHAR DUZU KONTU?

Seinale ohikoenak hesteetakoak izaten dira: min abdominala, libratze-kopuru ezohikoa, bestelako ezaugarriak (kakaren gogortasuna, beherakoa mukiarekin edo gabe, odola ageri den ala ez, kantitatea). Nekea, jateko gogorik eza, pisua galtzea, sukarra.

### NOLA ZAIN DEZAKET NEURE BURUA?

Alta hartu ondoren, garrantzitsua da zenbait aholku kontuan izatea, zeure burua zain dezazun:

**Hasieran, garrantzitsua da gomendatuko dizugun dieta egitea. Zuntzik gabeko dieta egiteak** atseden hartzen laguntzen dio kolonari. Honako elikagai hauek zuntza dute: frutek (arana, mertxika, pikua, kokoa...), barazkiek (azalorea, porrua, ziazerba, tomatea...) eta lekaleek (txitxirioak, dilistak...). Elikagai horiek ez dute on egiten.

Esnekiek (esnea, jogurta, gazta) intolerantzia sortzen dute, batzuetan; **JARRAITU ALTA EMATEAN EGIN DIZKIZUTEN DIETA-GOMENDIOEI.**

Garrantzitsua da jakitea behin agerraldi akutua igaro ondoren, eta pixkanaka, agerraldia izan aurretik jaten zenuen bezala jatera irits zaitezkeela. Saiatu hainbat elikagai probatzen eta ikusi zuk zeuk mesede egiten dizuten ala ez (pertsona bakoitza desberdina da). Zure kasu berezian elikagairen bat jateari utzi behar badiozu, sendagileak hala jakinaraziko dizu.

**Ez ezazu AINES hartu** (hantura-kontrako ez esteoideoa), prozesua okerragotzen baitu. Horrelako sendagaiak mina kentzeko erabili ohi dira. Produkturen bat AINE den ala ez jakiteko, irakurri erabilera-orria; honako honen antzeko oharra jarriko du: «ez hartu urdail eta duodenoko ultzera baduzu» (Voltarén®, Feldene®, Nolotil®, Neobrufen®...).

Sendatzen zoazen heinean, eguneroko bizitza egiten has zaitezke, baina bizitza osasungarria egin beharko duzu.

Edozein zalantza edo kezka baduzu, galde iezaiezu unitateko langileei. Gainera, **Crohn-en eritasuna eta ultzeradun kolitisa dutenen elkarte bat dago (ACCU)**, eta aukera emango dizu zuk bizi izan duzun prozesu bera igaro duten pertsonak ezagutzeko. Elkartearekin harremanetan jar zaitezke helbide honetan edo jarraian ageri den telefono-zenbakiaren bidez: Vicente Abreu, 7 –Behea. Tel.: 945 22 01 40.

