larrialdiak

euskaraz

Osakidetza

30 urte años

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

EDIZIOA	2013ko ekaina
ALE-KOPURUA	4.000
ARGITARATZAILEA	Osakidetza
EGILEA	Osakidetzaren Euskara Zerbitzua
MAKETAZIOA, INPRIMAKETA ETA AZALEZTATZEA	Michelena artes gráficas
L.G.	SS 945-2013

Agurra

Euskararen ezagutzak nabarmen egin du gora azken hamarkada hauetan. Euskararen erabilerak ere gora egin du; ez, ordea, ezagutzaren neurri berean. Ezagutza eta erabilera ez dira gauza bera. Erabilerak nekez egingo du aurrera zerbitzuen eskaintza zabaldu ezean, eta baldintza horrek, euskal gizarte osoari bezala, Osakidetzari ere bete-betean eragiten dio. Hizkuntza-ohiturak aldatzea, baina, ez da erraza.

Hausnarketa hori bat dator Osakidetzaren Euskara Planaren lehenengo hirurtekoari buruzko (2005-2008) ebaluazio-txostenean jasotako ondorioekin. Euskaraz jakinda ere, hizkuntza-eskakizuna gaindituta ere, sarritan erdaraz erantzuten zaio paziente edo erabiltzaileari. Zergatik? Arrazoi asko egon litezke tartean, hala nola osasunari buruzko hiztegia ondo ez ezagutzea, ohiko elkarrizketak aurrera eramateko segurtasun falta, dokumenturen bat betetzerakoan okerren bat egiteko beldurra...

Gida honek gabezia horiek gainditzeko laguntza ematea du helburu; zalantzaren bat, galderaren bat edo hutsuneren bat dagoenean laguntza eskaintzea. Beraz, eskura edukitzea komeni da beti. Lehen Mailako Arretan hasi ginen, eta hiru liburuxka osatu genituen guztira: Pediatriakoa, Harrerakoa eta Medikuntza Orokorrekoa. Oraingo gida honetarako, berriz, urgentziazko arreta eskaintzen duten hiru esparru hartu ditugu kontuan: Larrialdiak, Emergentziak eta EAG (etengabeko arreta-guneak).

Gida hau Osakidetzaren Euskara Zerbitzuak sortu eta osatu du, eta, langintza horretan, aipatutako hiru esparruetako hainbat profesionalen ezinbesteko laguntza izan du. Eskerrak eman nahi dizkiegu horiei guztiei, baita zeuri ere, lankide, gidaliburu hau esku artean hartu duzulako.

Osakidetzaren Euskara Zerbitzua

Eskerrak eman nahi dizkiegu lan hau gauzatzen lagundu duten Osakidetzako langile guztiei, bereziki materiala egiten hasi aurretik elkarrizketatu genituen mediku eta erizainei, beraien laguntza eta ahaleginik gabe ezingo genuen-eta material hau osatu.

Ana Sanz	Galdakao-Usansolo Ospitaleko erizaina
Arantza Iriondo	Donostiako Etengabeko Arreta Guneko medikua
Begoña Motriko	Galdakao-Usansolo Ospitaleko medikua
Begoña Odriozola	Mendaroko Ospitaleko erizaina
Haritz Esnal	Donostia Unibertsitate Ospitaleko medikua
Idoia Revilla	Emergentzietako medikua
Igor Ostolaza	Iztietako Etengabeko Arreta Guneko medikua
Jose Ramon Aginaga	Donostia Unibertsitate Ospitaleko medikua
Oihana Odriozola	Mendaroko Ospitaleko erizaina

Eskerrak, era berean, Donostia Unibertsitate Ospitaleko Komunikazioko Unitateari eta Galdakao-Usansolo Ospitaleari, gida ilustratzeko eskueran ipini dizkiguten argazkiengatik.

Osakidetzaren hizkuntza-irizpideak

HELBURUAK

Osakidetzako euskararen erabileraren normalizazioa arautzen duen 67/2003 Dekretuak ezarri zuenez, ospitaleetako **larrialdietako zerbitzu** guztietan zerbitzu elebiduna eskaintzen hasiko da, eta eskaintza hori arian-arian handitzen joango da.

Halaber, %20tik 70era bitarteko euskaldunen portzentajea duten eremuetan, **emergentzietan** zerbitzu elebidunak eskaintzen hasi behar da, eta eskaintza hori arian-arian handitzen joango da.

Era berean, %20tik gorako euskaldunen portzentajea duten lekuetan, **etengabeko arretaguneetan** zerbitzu elebiduna eskaintzen hasiko da, eta eskaintza hori arian-arian handitzen joango da.

ERABILERA-IRIZPIDEAK

ERAKUNDEAREN IDENTITATEA

Osakidetzaren irudi korporatiboa adierazten duten testu eta elementu grafikoak, euskarria edozein izan arren (logotipoak, idazpuruak, zigiluak, inprimakiak, liburuxkak, kartelak, zentroen izenak, errotuluak, etab.) bi hizkuntza ofizialetan egon behar dira.

Goian adierazten diren elementu horietako bat bi hizkuntza ofizialetan ez dagoela ikusten baldin bada, unitateko arduradunari jakinaraziko zaio, eta berak dagokion arduradunari.

ZERBITZU-HIZKUNTZA

IDENTIFIKAZIO GRAFIKOA

Komenigarria da zerbitzu elebiduna eskaintzen duen langilea identifikatzea, pin, intsignia edo mahai gainekoaren bitartez. Horretan laguntzeko, identifikazioa erraztuko duen “Euskaraz bai sano!” kanpaina abian jarri da arestian.

AHOZKO JARDUERA

Atentzio zuzena:

Hasierako agurra euskaraz bakarrik

1. Langile elebiduna:

Bezeroaren aukera linguistikoa ezaguna bada, bezeroari berak aukeratutako hizkuntzan hitz egingo zaio.

Bezeroaren aukera linguistikoa ez bada ezaguna, agurrak eta sarrera-hitzak euskaraz bakarrik erabil daitezke, bezeroari euskara aukeratzea errazteko.

Adibidez: “Egun on, zer nahi duzu?”

2. Langile elebakarra:

Bezero batek euskaraz egiten badio ez dakien langile bati:

A. Unitatean bezeroa euskaraz artatzeko norbait badago:

Langileak euskaraz ez dakiela esango dio bezeroari (begirunez), eta beste langile batek artatuko duela esango dio.

Osakidetzaren hizkuntza-irizpideak

B. Unitatean bezeroa euskaraz artatzeko inor ez badago:

Langileak euskaraz ez dakiela esango dio bezeroari (begirunez), eta ezin izango dutela euskaraz jardun. Bezeroak kexa aurkeztu nahi badu, non eta nola bideratu ere azalduko dio.

Telefonoa:

Hasierako agurra euskaraz bakarrik edo bi hizkuntza ofizialetan.

1. **Langile elebidunentzat:**

   Bezeroaren aukera linguistikoa ezagutzen ez denez, agurrak eta sarrera-hitzak euskaraz bakarrik erabil daitezke, bezeroari euskara aukeratzea errazteko.

   Adibidez: "Osakidetza, egun on. Zer nahi duzu?"

2. **Langile elebakarra:**

   Agurrak euskaraz eta sarrera-hitzak gaztelaniaz erabil daitezke.

   Adibidez: "Osakidetza, egun on. ¿Qué desea?"

Erantzungailua eta megafonia:

Agurrak euskaraz, eta mezua lehenengo euskaraz eta ondoren gaztelaniaz.

IDATZIZKO JARDUERA

Bezero edo pazienteentzako edozein dokumentu bi hizkuntza ofizialetan ez dagoela ikusten baldin bada, unitateko arduradunari jakinaraziko zaio.

1. **Langile elebidunentzat:**

   Agiri jakin bat bete baino lehen, bezeroari galdetu behar zaio zein hizkuntzatan nahi duen.

2. **Langile elebakarra:**

   Bezero batek agiria euskaraz betetzea nahi izanez gero, langileak ahozko egoeran bezala jokatu behar du.

euskaraz

"euskaraz bai sano!" kanpaina

ikurra, asistentzia-zerbitzu eta profesional elebidunak identifikatzeko

Euskararen normalizazio-planak aurrera egin ahala, Osakidetzan gero eta gehiago gara kalitateko asistentzia-zerbitzua euskaraz eman dezakegun profesionalak. Hala ere, gure paziente eta bezeroek sarri askotan zailtasunak izaten dituzte langile elebidunok identifikatzeko orduan. Hori dela eta, ikurra sortu dugu, pazienteek hura ikusi eta euskaraz zer zerbitzutan eta zer profesionalekin egin dezaketen erraz jakin dezaten.

ikurra hainbat euskarritan banatu eta jarriko dugu ikusgai: laneko mantal edo arropetan, leiho eta mahaietako errotuluetan, karteletan…

Ikurrak presentzia nabarmenagoa izango du euskara-planak ezarritako lehentasunezko asistentzia-eremuetan: hala lehen mailako arretan nola arreta espezializatuko harreretan, umeak artatzeko unitateetan edo larrialdietan.

Aurkibidea

1 ELKARRIZKETAK 7

1.1 Kortesiazko adierazpenak 8
1.2 Galderak eta miaketa klinikoa 9
1.2.1 Osasun-egoeraz galdetzeko 9
1.2.2 Erorikoen/jauskeren sintomak argitzeko 9
1.2.3 Hotzeri edo burutik beherakoaren sintomak argitzeko 9
1.2.4 Gastroenteritisaren sintomak argitzeko 9
1.2.5 Arnasa hartzeko arazoak argitzeko 9
1.2.6 Kolikoaren sintomak argitzeko 10
1.2.7 Bularreko minaren sintomak argitzeko 10
1.2.8 Begietako arazoen sintomak argitzeko 10
1.2.9 Azaleko sintomen gaixotasunak argitzeko 10
1.3 Medikuarekin telefonoz: 112 11
1.3.1 Bihotz-geldialdia 11
1.3.2 Min du bularraldean 11
1.3.3 Umeak sukar handia du 12
1.3.4 Konbultsioak 12
1.3.5 Zauritik odola dario 12
1.3.6 Tripako mina du, hesteetatik operatuta dago 13
1.3.7 Erorikoa teilatutik 13
1.3.8 Arnasa hartzeko arazoak ditu, bronkitikoa da 14
1.3.9 Arnasa hartzeko arazoak ditu, nerbioek eraginda 14
1.4 Medikuarekin, etengabeko arreta-gunean 15
1.4.1 Hotzeria 15
1.4.2 Konjuntibitisa 15
1.4.3 Korneako ultzera 16
1.4.4 Begia gorrituta dauka 16
1.4.5 Koito osteko pilularen bila dator 17
1.4.6 Droga hartuta dator 17
1.4.7 Kolpea hartu du, bizikletatik erorita 18
1.5 Gaixoak larritasunaren arabera sailkatzea: triajea 19
1.5.1 Min du bularraldean 19
1.5.2 Eskua zaurituta dauka 20
1.5.3 Kolikoa du 20

Aurkibidea

1.5.4 Arazo psikologikoa du, dirudienez 21
1.5.5 Drogatuta edo 22
1.6 Medikuarekin, ospitaleko larrialdi-zerbitzuan 23
1.6.1 Bertigoa du 23
1.6.2 Gastroenteritisa du 23
1.6.3 Kolikoa du 25
1.6.4 Alergia du 26
1.6.5 Buruan kolpea hartu du 27
1.6.6 Saihets-hezurren bat hautsia du 28
1.7 Gomendioak 29
1.7.1 Saihetseko traumatismoa dutenentzat 29
1.7.2 Koliko nefritikoa dutenentzat 29
1.7.3 Zaintiratua dutenentzat 30
1.7.4 Lunbagoa dutenentzat 30
1.7.5 Buruko traumatismoa dutenentzat 31
1.7.6 Alergenoen eragina saihesteko 31
1.7.7 Gastroenteritis akutua dutenentzat 32
1.7.8 Koitoaren ondorengo kontrazepziorako 33
1.7.9 Gripea dutenentzat 33
1.7.10 Jarrerazko bertigo paroxistikoa dutenentzat 34
1.8 Hainbat azalpen 35

2 OINARRIZKO HIZTEGIA 37

2.1 Zerbitzuak (errotulazioa) 38
2.2 Gaixotasunak 39
2.3 Gorputz-atalak 41
2.4 Gorputz-organoak 42
2.5 Eskeletoa 42
2.6 Probak, analisiak, ebakuntzak 42
2.7 Elikagaiak 43

3 LANEKO OHIKO HIZTEGIA 44

4 MATERIAL LAGUNGARRIA 47

1. ELKARRIZKETAK

Gidari hasiera emateko, eta erabiliko duen pertsonari lagungarri izango zaiolakoan, euskararen erabilerarako Osakidetzaren irizpideak eta hainbat gomendio erantsi ditugu:

- Garrantzitsua da **lehen hitzak euskaraz** egitea: euskaldunari atea irekiko diogu euskaraz jarrai dezan.
- Saiatu **euskara hurbila** erabiltzen, ahal baduzu egokitu hizkera solaskidearen arabera. Hizkera naturala eta ulerterraza erabili. Adibidez, solaskidearen euskalkia jakinez gero, euskalkia erabili.
- **Ez erabili hitanorik**, solaskidea hasi ezean, behintzat.
- Solaskidearengandik **urrun** egonez gero, hurbildu berarengana.
- **Irribarreak** harremanak asko gozatzen eta errazten ditu.
- Medikuarengana joan dena zerbait jakitera, eskatzera, esatera joan da. Utzi azaltzen eta hitz egiten, aurreiritziak baztertu eta **entzun.**
- **Pazientzia izan.** Guretzat jakina eta erraza denak ez dauka zertan berdin izan guztientzat.
- **Ez itsutu zuzentasunarekin.** Esaldi bat erraz eta zuzen ulertzeak garrantzi handiagoa du gramatika-arau guztiak ondo betetzeak baino.
- Tarteka, **"lizentziaren bat"** hartzea hobe da dena gaztelaniaz egitea baino.
- **Erabili hitz ezagunak eta ulerterrazak**. Hiztegia ez dadila oztopo izan. Izan beti buruan pazientea, eta erabili hitz ezagunak, gertuenak.

1.1 Kortesiazko adierazpenak

Lehen agurra egiteko

- **Kaixo.**
- **Egun on.**
- **Eguerdi on.**
- **Arratsalde on.**
- **Gabon.**

Lehen agurrari erantzuteko

- **Berdin.**
- **Baita zuri ere.**
- **Bai, egun on (eguerdi on, arratsalde on edo gabon).**

Amaierako agurrak

- **Nahi duzun arte.**
- **Agur.**
- **Ondo da.**
- **Ondo segi.**
- **Ondo ibili.**
- **Ondo izan.**
- **Hurrengo(ra) arte.**
- **Ikusi arte.**
- **Gero arte.**

Ondo jarraitzeko opatzeko

- **Ondo segi.**
- **Egun ona igaro.**
- **Ondo ibili.**
- **Ondo izan.**

Eskerrak emateko eta erantzuteko formulak

- **Eskerrik asko.**
- **Mila esker.**
- **Ez da ezer.**
- **Ez horregatik.**

Lan ona goraipatzeko

- **Primeran.**
- **Ederki egin duzu.**
- **Bejondeizula; portatu zara.**

1.2 Galderak eta miaketa klinikoa

Osasun-egoeraz galdetzeko

- Zer duzu?
- Zergatik etorri zara?
- Zer gertatu zaizu? Zer gertatzen/pasatzen zaizu?
- Zer nabaritzen/sumatzen/sentitzen duzu?
- Noiztik zaude horrela?
- Osasun ona (al) duzu?
- Zer moduz osasunez?
- Minik ba (al) duzu?
- Nolako mina da?
- Sukarrik ba (al) duzu?
- Medikaziorik hartzen (al) duzu?

Erorikoen/jauskeren sintomak argitzeko

- Nola/zelan jausi zara?
- Kolperik hartu duzu? Non?
- Non duzu min? Noiztik duzu?
- Ukitzen zaitudanean, esadazu ea min ematen dizudan.
- Hemen minik baduzu?
- Ibili normal; ahalik normalena, mesedez.
- Mugitu hanka honantz, astiro/poliki.
- Zorabiatu egin zara?
- Orain ere zorabiatuta zaude?
- Ea behatzak nola mugitzen dituzun.
- Sumatzen duzu ukitzen ari naizela?
- Estropezu egin duzu?
- Kolpea hartu ondoren, soinean txiza egin duzu?
- Arnasa hartzean min hartzen duzu?

Hotzeri edo burutik beherakoaren sintomak argitzeko

- Sukarrik izan duzu? Zenbatekoa?
- Noiztik duzu sukarra?
- Beherakorik/beheranzkorik/sabelekorik izan duzu? Oraindik ere baduzu?
- Buruko minik izan duzu?
- Baduzu eztarriko minik?
- Eztul egiten duzu?
- Muki asko dituzu?
- Arnasesturik izan duzu?
- Katarroaren kontrakorik hartu duzu?
- Ea, ba, nola duzun eztarri hori. Ireki ahoa, faborez.

Gastroenteritisaren sintomak argitzeko

- Noiztik duzu beherakoa?
- Tripako minik izan duzu? Oraindik ere baduzu?
- Atzo eguerditik zenbat aldiz joan zara komunera?
- Nolakoak dira gorozkiak/eginkariak?
- Goragalerik baduzu?
- Gonbitoka/botaka/oka/goitika egin duzu?
- Zenbat aldiz egunean?
- Ura ere botatzen duzu?
- Etxean beste inork ere izan du gonbitorik edo beherakorik?
- Familian badago beste inor ere gaixorik?
- Sukarrik baduzu?

Arnasa hartzeko arazoak argitzeko

- Arnasa hartzean sastadarik nabaritzen duzu?
- Baduzu biriketako arazorik?

- Zer edo zergatik bolada txarra pasatzen ari zara?
- Ondo lo egiten duzu?
- Hankak handitu egiten zaizkizu?
- Arnasa sakon hartu dezakezu?

Kolikoaren sintomak argitzeko

- Noiztik zaude tripako min horrekin?
- Seinalatuko zenuke non den?
- Atzetik hasten zaizu mina?
- Ea, zutitu, faborez.
- Nolako txiza egiten duzu?
- Maiz joaten zara komunera?
- Alde honetan min ematen dizu?
- Orduko hartan ere alde berean izan zenuen?

Bularreko minaren sintomak argitzeko

- Arnasa ondo hartzen duzu?
- Arnasa sakon hartzen duzunean, mina handitu egiten zaizu?
- Inoiz izan duzu anginarik, infarturik edo halakorik?
- Arnasesturik sentitzen duzu?
- Zenbat denbora daramazu min horrekin?
- Min hori sakona da?
- Baduzu botatzeko gogorik?
- Norantz zabaltzen/mugitzen da mina?

Begietako arazoen sintomak argitzeko

- Azkura ematen dizu?
- Zenbat egun daramatzazu azkurarekin?
- Goizean, esnatzean, makarrik, zikinkeriarik edo jariakinik izaten duzu begi inguruan?
- Zerbait sartu zaizu begian?
- Tentsio altua izan ohi duzu?
- Sintrom hartzen duzu?
- Esfortzurik egin duzu azken egun hauetan?
- Eztulka ibili zara? Katarroarekin? Botaka?
- Lauso ikusten duzu?
- Argiak enbarazu egiten dizu?
- Tentsioa hartuko dizut, ea nola daukazun.
- Etzan pixka batean, eta begia begiratuko dizut.

Azaleko gaixotasunen sintomak argitzeko

- Azkurarik baduzu?
- Non duzu azkura?
- Lo egiteko arazorik sortzen dizu?
- Noiztik dituzu pikortak/ultzerak?
- Orbanak handitu dira?
- Noiztik daukazu gorritua?
- Aldaketarik sumatu duzu?
- Badiozu alergiarik botikaren bati?
- Duela gutxi jandako zerbaitekin zerikusia izan dezake?
- Mendian ibili zara?
- Abereren bat ukitu duzu?
- Eguzkitan egon zara duela gutxi?
- Eguzkitik babesteko kremarik eman duzu?
- Eztarriko minik izan duzu? Baduzu?
- Azkenaldian aldatu duzu zure produkturen bat? Xaboia? Krema hidratatzailea?
- Depilatu zara duela gutxi?
- Lantokian baduzu substantzia toxikorik inguruan?
- Atzerrian izan zara duela gutxi?
- Sexu-harremanik izan duzu azkenaldian?
- 38º baino gehiagoko sukarra izan duzu?

1.3 Medikuarekin telefonoz: 112

Bihotz-geldialdia

Lekuko batek pertsona bat espaloian etzanda aurkitu du. Konorterik gabe dago.

— Aizu, begira, kaletik nindoala, gizon bat aurkitu dut lurrean etzanda. Nire ustez, ez da mozkorra, zer edo zer gertatuko zitzaion.

e Jausten ikusi duzu?

— Ez, lurrean zegoen dagoeneko.

e Hurbildu zara berarengana?

— Ez, ez naiz ausartu.

e Ondo. Hurbildu berarengana, faborez, eta begiratu mugitzen ote den eta arnasarik hartzen ote duen.

— Itxoin.

e Ederki.

— Txuri-txuri dago eta keinu arraroa du aurpegian.

e Arnasarik hartzen du?

— Nire ustez, ez.

e Ederki. Ipini gizona, faborez, gora begira, eta, ausartzen bazara, neuk esango dizut bihotz-biriken berpizketa nola egin behar duzun. Ados?

— Bai, bai.

e Anbulantzia bidean dago dagoeneko. Ailegatu bitartean, egin mesedez nik esaten dizudana: jar zaitez belauniko bere alboan, eta, besoak denbora guztian luze-luze eginda dauzkazula, jarri eskuak bata bestearen gainean bularraren erdi-erdian, eta egin konpresioak. Minutuko 100 bat presio-aldi. Pentsa ezazu minutu batek 60 segundo dituela, ba, azkarrago egin behar duzu, eta horrela jarraitu zu nekatu arte edo anbulantzia ailegatu arte.

— Indar handia egin behar dut?

e Bularrean depresio txiki bat egiten dela igarri behar duzu, eta gora eta behera mugitzen dela.

— Hala da bai, bularraren erdi-erdian.

e Primeran, segi horrela anbulantzia ailegatu arte.

Min du bularraldean

Gaixoak berak deitu du, kezkatuta.

— Emergentziak?

e Bai, esan.

— Begira, azken ordu-laurdenean, gutxi gorabehera, mina nabaritzen dut bularrean. Sentsazio arraroa dut bularraren erdian, pisu bat baneuka bezala.

e Arnasa ondo hartzen duzu?

— Baietz esango nuke.

e Estu, urduri samar sumatzen zaitut.

— Bakarrik nago eta.

e Min hori nonbaitera dihoakizula nabaritzen duzu edo mina beti leku berean daukazu?

— Nik esango nuke ezkerraldean, sorbaldan, zerbait nabaritzen dudala.

e Eta arnasa sakon hartzen baduzu edo sorbalda mugitzen baduzu, mina arindu ala areagotu egiten da? Alderik nabaritzen duzu? Ea, hartu sakon arnasa.

— Berdintsu, ez dut ezer berezirik nabaritzen.

e Mugitu besoak, autobusean goiko barrari helduko bazenio bezala.

— Ez, ez dut uste muskularra izango denik.

e Izan duzu inoiz anginarik, infarturik edo halakorik?

— Nik dakidala ez.

e Osasunez zaude? Ez duzu medikaziorik hartzen?

— Ez.

e Ba, ahal baduzu, mesedez, har ezazu aspirina bat, eta egon zaitez eserita, mugimendurik egin gabe, eta itxaron gure lankideak iritsi arte. Segituan ailegatuko dira.

Umeak sukar handia du

Gurasoak deitu du, umeak sukarra duela ikusita.

— Arratsalde on. Alabaren bila joan naiz ikastetxera, eta ez du itxura onik, gainera sukarra du.

Ⓔ Zenbat urte ditu?

— 8.

Ⓔ Termometroa ipini diozu?

— Bai, eta tenperatura altua du: 38,4º.

Ⓔ Arnasa hartzeko arazoak ditu? Gonbitoka dabil?

— Ez, ez du halakorik.

Ⓔ Beherakorik badu edo izan du?

— Ez, ez dut uste.

Ⓔ Larruazalean orban txikiren batzuk, puntutxoren batzuk ikusi dizkiozu?

— Ez.

Ⓔ Umea osasuntsua da? Asmatikoa?

— Ez, ez du ezertxo ere.

Ⓔ Umeak arazorik badu ibuprofenoa edo parazetamola hartzeko? Alergikoa da?

— Ez, guk dakigula ez du horrelako arazorik.

Ⓔ Zenbat pisatzen du?

— Neska ederra da, azkenekoan 31 kilo eta erdi.

Ⓔ Hara, orain parazetamola eman, 3 mililitro, 6 orduz behin, eta ikusten baduzu hori ez dela nahikoa sukarra jaisteko, ibuprofenoa tarteka dezakezu, 10 zentimetro kubiko. Hala ere, umeak sukarra duen bitartean, giro freskoan eduki, leihoa irekita, baina gela barruan haizerik ez dela. Horrez gain, egokia da ur asko edatea: freskoa, ez hozkailukoa. Gainera, nahi baduzu, bainatu ur epelean: hasieran tenperatura goxoan, eta poliki-poliki jaitsi tenperatura, ohi baino freskoxeagoa izan arte, barruko tenperatura altu hori kanporatzeko. Hala eta guztiz ere, neurri horiekin guztiekin sukarrak irauten badu, edo ikusten baduzu beste arazoren bat agertu dela, zentro batera eraman beharko duzu pediatrak ikus dezan.

Konbultsioak

Kalean zebilen batek krisi epileptikoa izan du.

— Begira, autobusaren zain geunden, eta honantz zetorren bat zerraldo erortzen ikusi dugu. Aldamenean gaude orain eta oso mugimendu arraroak egiten ditu.

Ⓔ Zerbait egin diozue?

— Ba, azpian txamarra bat jarri diogu, baina ez dakigu zer gehiago egin.

Ⓔ Badakizue epileptikoa ote den edo beste zerbait ote duen?

— Bai, epileptikoa omen da.

Ⓔ Anbulantzia bidean da. Bitartean, egiozue hau: albo baten gainean etzan, eta buru azpian zerbait jarri, txamarra bera, esaterako. Konbultsioak zakarrak izaten dira, eta horrela ez du kolperik hartuko. Eduki horrela anbulantzia ailegatu arte. Baliteke anbulantzia ailegatu baino lehen konbultsioak gelditzea eta kordea berreskuratzea; hala bada, ez larritu desorientatuta berpizten bada, normala da, zuek lasai utzi, atseden har dezala.

— Baina konbultsioekin jarraitzen badu, zer egin behar dugu?

Ⓔ Eduki saiheska, esan bezala, eta inolaz ere ez sartu atzamarrik ahoan. Eduki jarrera horretan, mingaina atzera ez joateko, eta ez itotzeko.

— Horra, badator anbulantzia!

Zauritik odola dario

Mendian erorikoa izan du eta besoa odoletan dauka.

— Emergentziak?

Ⓔ Bai, arratsalde on.

— Hara, eskalatzen ari ginen, eta lagunak kolpea hartu du. Besoan izugarrizko zauria du, ukondotik ia-ia eskumuturreraino.

Ⓔ Odoletan dago?

— Bai, eta asko galtzen du.

- Konorterik gabe edo zorabiatuta dago?
— Konortea badu, erantzun egiten digu.
- Buruan kolperik hartu du?
— Kaskoa jantzita dauka. Besokoa besterik ez duela ematen du.
- Hauxe egingo duzue, mesedez: etzanda eduki ezazue, besoa altxatuta, eta zapi garbi bat jarri zaurian.
— Musuzapiak balio du?
- Bai, ipini, eta eskuarekin presioa egin zauriaren gainean. Horrela eduki denbora guztian, laguntza iritsi arte.

Tripako mina du, hesteetatik operatuta dago

Gizona tripako minez dago. 75 urte ditu eta hesteetako minbizitik operatu zuten orain 4 hilabete. Emazteak deitu du.

— Senarra goizean goizetik tripako minez dago, eta duela gutxi, arratsaldeko 7ak aldera, gonbitoka hasi da.
- Badu beherakorik edo libratzeko arazorik?
— Bi egun darama libratu gabe.
- Sukarrik badauka?
— Zerbait bai: 37,6º.
- Osterantzean, osasun ona du edo inoiz arazoren bat izan du?
— Duela 4 hilabete hesteetatik operatu zuten.
- Eta zure ustez, antzekoak dira oraingo sintomak eta lehengoak?
— Interbentzioa ondo atera zen eta orain arte ez du arazorik izan.
- Eta sabela pixka bat zapalduz gero, mina handitu egiten zaio?
— Bai, baietz esaten dit.
- Ba, larrialdietako zerbitzuan ikusi beharko du medikuak. Anbulantzia bidaliko dizut senarra hara eramateko, eta bitartean, mesedez, ez eman ezer, ez jatekorik, ez edatekorik, larrialdietako medikuak ikusi eta baimena eman arte.
— Eta zein da zure iritzia?
- Ba, ikusi egin behar. Kontuan izanda orain 4 hilabete operatu zutela, ziur egon behar dugu oraingo honek ez duela harekin zerikusirik
— Baina oso pozik geunden, interbentzioa oso ondo atera zen... Uste duzu haren ondorioren bat izan daitekeela? Barkatuko didazu, urduri nago.
- Bai, ulertzen zaitut, eta medikuak horrexegatik ikusi behar du, zer edo zer baldin badauka, neurriak hartzeko ahalik lasterrena, eta ezer ez badauka, lasaiago egon zaitezten.
— Mila esker.

Erorikoa teilatutik

Langilea teilatutik erori da. Kolpe latza hartu du, baita buruan ere. Ez da mugitzen, baina konortea ez du erabat galdu.

- Bai, esan.
— Hara, lanean ari gara teilatu batean, hemen, Ondarroaren eta Berriatuaren artean, eta lankide bat erori egin da.
- Zein altueratatik?
— Bost bat metrotik.
- Jausten ikusi duzue?
— Bai, labaindu egin da.
- Mugitzen da?
— Ez, geldirik dago, etzanda. Ez dago konorterik gabe, baina oso motel dago, ez du erantzuten, kexatu egiten da.
- Odolik ikusten diozue?
— Bai, belarritik odola dariola dago, baina ez askorik.

- Buruan kolperik hartu du?
— Bai, alde batean sekulakoa hartu du.
- Ba, ez ezazue mugitu, ez mugitu! Txamarren bat edo tapakiren bat hartu, eta tapatu. Anbulantzia bidean daukazue, eta baita helikopteroa ere. Maindire bat edo horrelako zerbait baduzue, zoazte oztoporik ez duen landa batera, eta seinaleak egin helikopteroa lurreratzeko.
— Ezin dugu besterik egin?
- Ez. Tapatuta eduki; ez mugitu, eta kito.
— Kaskoa jarrita dauka.
- Ez du ardurarik. Ez kendu, ez egin ezer.

Arnasa hartzeko arazoak ditu, bronkitikoa da

Gaixoa edadekoa da. Etxean dago. Gaueko bederatziak dira.

— Aita erdipurdi ikusten dugu. 80 urte ditu eta bronkitikoa da. Aerosola eman diogu, baina ez dago batere ondo, eztulka ari da eten gabe.
- Termometroa jarri diozue?
— Bai, ia 38º ditu. Ohean etzanarazi dugu.
- Ea ba, hartu burko pare bat, eta jarri bizkarraren atzean, pixka bat altxatzeko. Horrela errazago hartuko du arnasa. Horrez gain, etxean parazetamolik baduzue? Sukarra duenean, hartzea badauka?
— Bai, bai, ez dago arazorik.
- Ba, emaiozue gramo batekoa. Ohean pijamarekin eta maindire batekin bakarrik egon dadila, eta larrialdietako medikua etxera joango zaizue. Geuk pasatuko diegu abisua, gizona ikusi beharra dago eta.
— Eta bien bitartean, okerrera egiten badu, zer egin dezakegu?
- Ba, ikusten baduzue arnasa hartzeko estu eta larri dabilela, itotzeko moduan-edo, eta oraindik medikua ez bada ailegatu, deitu berriro, eta ostera baloratuko dugu anbulantzia bidali behar dugun edo ez.

Arnasa hartzeko arazoak ditu, nerbioek eraginda

23 urteko gazte osasuntsua. Bolada txarra pasatzen ari da lan-egoera dela eta.

— Egun on. Deitzen dizut, ze, ezin dut arnasa ondo hartu.
- Noiztik zaude horrela?
— Aspalditik, batez ere azken hilabete eta erdian.
- Baduzu biriketako arazorik?
— Sekula ere ez dut izan. Kirola egiten dut.
- Eta kirola egitean halakorik izaten duzu?
— Ez, ba!
- Zer edo zergatik bolada txarra pasatzen ari zara?
— Bai, duela bi hilabete lanetik bota egin gintuzten eta...
- Ondo lo egiten duzu?
— Ez, oso gaizki.
- Hankak edo orkatilak handitu egiten zaizkizu?
— Ez.
- Arnasa hartzean, sakon har dezakezu edo hor nonbait gelditzen da, pasatzerik ez duela?
— Ez dut ondo hartzen. Hor gelditzen da.
- Eta arnasa hartzean zer edo zer sentitzen duzu bularraldean?
— Bai, mina, sastada ematen dit.
- Eta min hori, bularraldean sentitzen duzun min hori, handitu egiten da arnasa sakon hartzen duzunean?
— Bai, sakon egiten badut, bai.
- Orain arte ez diozu ezer esan zeure medikuari?
— Ez, ez nituen ingurukoak estuarazi nahi.
- Ba, berarekin hitz egin beharko zenuke. Baliteke arnas arazoak aipatu didazun bolada txar horrekin zerikusia izatea; nerbioek-edo eragindakoa izatea. Kontsulta oraindik zabalik izango duzunez, zergatik ez zara bertara joaten? Komeni da jakitea zer den, agian botika arin batekin pasatu egingo zaizu.

1.4 Medikuarekin, etengabeko arreta-gunean

Hotzeria

Bost egun daramatza makal samar, eta medikuarengana joan da.

e Arratsalde on.

— Baita zuri ere. Hara, bost bat egun daramatzat katarroarekin.

e Zer nabaritzen duzu? Ba al duzu eztulik, mukirik, eztarriko minik...?

— Eztula batez ere, eta mukia, eta tragatzean min hartzen dut.

e Sukarrik izan al duzu?

— Ez dakit, ez dut neurtu, puskatu egin zait etxeko termometroa. Gorputzean hotza eta beroa sentitzen dut.

e Lehendabizi tenperatura hartuko dugu. Katarroaren kontrakorik hartu al duzu?

— Ez, ez dut botikarik hartzen neure kabuz. Horrexegatik etorri naiz, ea zer esaten didazuen.

e Ea, nola duzun eztarri hori. Ireki ahoa, faborez.

e Lasai egon, dena ordenan dago. Parazetamola aginduko dizut hobetoxe sentitzeko, baina, jakina, katarroak bere prozesua dauka. Onera egin ahala, hobeto sentituko zara. Bitartean, esan dizudan bezala, hartu parazetamola egunean bizpahiru aldiz, eta pixkanaka-pixkanaka suspertzen joango zara.

Konjuntibitisa

Azkura du begietan.

e Zenbat egun daramatzazu azkurarekin?

— Atzotik, eta gaur kristorena dut.

e Goizean esnatzean zikinkeriarik-edo izaten al duzu begi inguruan? Pegatuta bezala edukitzen al dituzu begiak?

— Bai, gaur ia ezin nuen begirik ireki; kostatu egin zait. Igurtzi egin ditut, eta azkenean lortu dut irekitzea.

e Ea ba, begiratu egingo dugu.

e Konjuntibitisa duzu, besterik ez. Hemendik aurrera, kendu muki edo zikinkeria hori egunero ur pixka batekin, eta, garbitu ondoren, tanta batzuk eman, hobetzen joateko.

— Sekula ez dut holakorik izan.

e Konjuntibitisak, orokorrean, katarro bat bezalakoak izaten dira. Katarro batek eztula edo muki pixka bat ekar dezake, eta beste katarro-mota batek, berriz, konjuntibitisa eragin dezake, begia pixka bat handitzea. Hasieran, holako konjuntibitisak birikoak izaten dira, eta, konplikatuz gero, zikinkeria sortzen hasten da.

— Zenbat egunetan egin behar dut agindu didazuna?

e Tratamendua astebeterako jarriko dugu. Normalean, konjuntibitisak bere kasa moldatzen joaten dira, baina pixka bat kostatzen zaienean, medikazioarekin laguntzea ere badago. Gainontzean, begiak garbituta, konjuntibitisak hobetzen joaten dira, poliki-poliki.

— Eta pasatuko ez balitz?

e Ba, etorri, eta berriro baloratuko genuke.

— Hona?

e Teorian, osasun-zentrora joan beharko zenuke.

— Eta zergatik gertatu zait? Itsasoan bainatzen naiz egunero... Ura zikin dagoelako izan al daiteke?

e Ez, ez du horrekin zerikusirik. Begietako infekzioak katarroak bezalaxe etortzen dira. Hala ere, kontagio aldetik, oso garrantzitsua da eskuak ondo garbitzea begiak ukitu ondoren.

Kontuz ibili konpartitzen diren gauzekin, bai toallekin, bai burkoarekin... Malkoak eduki ditzakete, eta oso kutsakorrak dira.

— Eskerrik asko.

Ez horregatik.

Korneako ultzera

Lanean ari zela, istripua izan du.

— Min dut eskuineko begian. Soldatzailea naiz. Gaur goizean babesgarriarekin aritu naiz lanean, baina, hala ere, begian zer edo zer daukadan sentsazioa dut.

Zerbait sartu al zaizu begian?

— Bai, soldatzen ari nintzen, eta, momentu batean, zer edo zer nabaritu dut. Gero eta min handiagoa dut.

Etzan pixka batean, faborez, eta begia begiratuko dizut. Begia begiratzeko, tanta batzuk botako dizkizut, eta tanta horiekin sumatuko duzu min sentsazio hori gutxitu egingo dela. Gero, begia margotu egingo dugu zauririk ba ote duzun ikusteko.

Bai, zauri txiki-txiki bat daukazu. Orain ez du ematen begian ezer daukazunik, baina seguru asko txinpartaren batek salto egingo zizun edo zerbait sartuko zitzaizun, eta zauri txiki bat egin dizu kornean. Zera egingo dugu: pomada pixka bat jarriko dizut, horrekin 24 orduz egongo zara, eta bihar, faborez, joan zure medikuarengana zauria itxi ote den begiratzera.

Begia gorrituta dauka

— Ikusten duzun bezala, begia gorri-gorrituta daukat, eta ez dakit zergatik, ez dut kolperik hartu... Beste noizbait ere gertatu izan zait.

Tentsio altua izaten al duzu?

— Ez dut uste.

Medikaziorik hartzen al duzu? Sintrom edo?

— Ez.

Tentsioa hartuko dizut, ea nola daukazun.

Ondo daukazu. Esfortzurik egin al duzu azken egunetan?

— Ez, apartekorik ez.

Eztulka ibili al zara? Katarroarekin? Botaka?

— Ez, ez.

Ba, nire ustez, hematoma txiki bat izan daiteke, hemorragia txiki bat. Begiko odolhodiak oso txikiak dira, eta, oharkabean, azkuragatik-edo igurtziz gero, horietakoren bat puskatu egin daiteke. Horrelako asko ikusten ditugu. Norbera izutu egiten da, baina poliki-poliki, azalean gertatzen den bezala, egun batzuk igarota, desagertu egiten da.

Koito osteko pilularen bila dator

— Sexu-harremanak izan ditut, eta pilula bila nator.

Arazoren bat gertatu al zaizue?

— Bai, preserbatiboa puskatu egin zaigu. Orain dela 5 bat ordu izan da.

Noiz izan zenuen hilekoa?

— Ekainaren 24an.

Uztailak 13 ditu gaur... Duela 20 bat egun. Espero zenuenean izan al zenuen? Zegokizunean?

— Bai.

Ederki. Pastilla emango dizut, eta hemen bertan hartuko duzu. Ez dakit lehenago hartu izan duzun...

— Bai, beste behin ere hartu nuen, orain dela urtebete edo.

Ez zizun kalterik egin...

— Ez, inongorik ez.

Beraz, badakizu ez zaizula hilekoa aurreratuko; dagokizunean izango duzu, uztailaren 24aren inguruan. Baliteke botaka eginaraztea eta buruko mina edukitzea. Botaka eginez gero, zalantza sortuko zaizu ea pilulak efekturik egingo ote dizun. Horrelakoetan, pilula hartu denetik 3 ordu igaro badira, lasai; baina botaka lehenago egiten baduzu, begiratu pastilla ere bota ote duzun, eta hala bada, etorri berriro.

— Pilula hartuta, ziur ez naizela haurdun geldituko, ezta?

Bost ordu bakarrik igarota, oso zaila da. Zenbat eta denbora gutxiago igaro, orduan eta efektu handiagoa egiten du pilulak. Zaila da, baina, hala ere, hilekorik ez baletorkizu, bost bat egun itxoin, eta orduan haurdunaldiaren proba egin beharko zenuke.

Droga hartuta dator

— Kaixo. Oso urduri nago, eta gainera kristoren taupadak nabaritzen ditut.

Minik nabaritzen duzu?

— Minik ez. Bularraldean pisu bat izango banu bezala sentitzen dut.

Zer edo zer hartu duzu?

— Kokaina-arraia batzuk. Duela 6 ordu hasi gara, eta azkena duela 2 ordu esnifatu dugu.

Ea, elektroa egingo dugu, badaezpada. Droga horrek infartua eragin dezake, eta egiaztatu behar dugu ez dagoela ezer. Hala bada, lasaigarri bat emango dizugu, eta kito; eta zerbait nabaritzen badugu, ospitalera bidaliko zaitugu, hemen ez baitago leku egokirik.

Kolpea hartu du, bizikletatik erorita

— Bizikletan nindoala, erori egin naiz, eta min dut sorbaldan.

Ezkerrekoan, ezta?

— Bai, eta ezin dut mugitu.

Orain dela gutxi izan da?

— Bai, hamar minutu ere ez dira.

Ea ba, begiratuko dugu nola daukazun.

Min ematen badizut, esan.

— Ai!

Sorbalda aterata duzula ematen du, ez dakigu hautsita daukazun edo ez. Sartzen saiatu aurretik, erradiografia egin behar da. Horretarako, ospitalera joan behar duzu. Orri bat emango dizugu, eta horrekin ospitalera joango zara.

— Bitartean, ez al duzu minaren kontrako zerbait ematerik?

Bai, noski. Alergiarik ba al diozu botikaren bati?

— Ez, ez dut uste.

Noizbait ibuprofenoa hartuko zenuen, ezta?

— Bai.

Ba, horixe emango dizut. Tori.

1.5 Gaixoak larritasunaren arabera sailkatzea: triajea

Min du bularraldean

80 urte ditu, eta Sintrom hartzen du.

- Egun on, Elena, zer duzu?
- — Ba, bularrean halako min bat jarri zait goizean, eta handik 10-15 bat minutura joan egin zait.
- Ezer hartu gabe? Berez?
- — Bai, baina orain berriz hasi zait, eta min ematen dit.
- Eta, bularreko min hori, bularrean bakarrik dago kokatuta ala nonbaitera mugitzen zaizu? Besora, lepora...?
- — Bizkarrera pasatzen zait eta ezkerreko besoa ere hartzen dit.
- Arnasesturik sentitzen al duzu?
- — Arnasa hartzean min hartzen dut.
- Sukarrik ba al duzu?
- — Ez.
- Minez zaudela esaten duzu. Zenbat denbora daramazu min horrekin?
- — Ba, hamar bat minutu pasatuko ziren honezkero.
- Min hori sakona al da?
- — Bai, zer edo zerk zapalduko balit bezala.
- Nolakoa da mina? Presio bat bezala sentitzen al duzu hor? Pisu bat bezala? Sastadak-edo?
- — Nola esango nizuke, ba, nik? Atzeraino joaten zait, eta, gero, momenturen batean, pasatu bezala egiten zait, baina gero berriro hasten zait.
- Botatzeko gogorik ba al duzu?
- — Izan ere, zorabiatuta bezala nago.
- Gainontzean, gaixotasunik izan al duzu orain artean?
- — Bihotzeko problema batzuk izan ditut.
- Eta probarik edo egin al dizute?
- — Ez dakit, ba. Sintrom pastilla-erdia hartzen dut egunero.
- Ondo. Orain zera egingo dugu: tentsioa-eta hartu, elektrokardiograma egin, eta gero barruko aldera pasatuko zaitut, eta han medikuarekin egongo zara.

Eskua zaurituta dauka

Mutilak eskua zauritu du lanean. Lankide batek ekarri du.

- Zer gertatu zaizu?
- — Lanean makina batek, zera, eskua harrapatu dit. Odoletan daukat. Urduri nago, odol asko galdu dut.
- Bendajerik jarri al dizute?
- — Trapu honexekin lotu dut.
- Zorabiatuta zaude, txuri-txuri.
- — Urduri nago, odol asko galdu dut.
- Ba al duzu gaixotasunik?
- — Ez
- Ondo. Ohatilan etzan, faborez. Hankak altxatuko ditugu, eta tentsioa hartuko dizut.

- 9 eta 5, baxu samar. Hemen egongo zara pixka batean. Bitartean, trapua kenduko dizut eta ikusiko dugu zer daukazun. Zuk ez begiratu, hobe duzu beste aldera begiratzea.
- Ez duzu antikoagulatzailerik hartzen, ezta?
- — Ez.
- Ea behatzak nola mugitzen dituzun. Denak ondo, ezta?
- — Bai.
- Orain sumatzen al duzu ukitzen ari naizela?
- — Bai
- Ondo. Bi atzamar hauetan duzu zauria. Ez dirudi arazo baskularrik dagoenik. Txertoa jarrita edukiko duzu, ezta?
- — Bai
- Gazarekin estaliko dugu, eta erradiografia egitera eramango zaitugu. Gero, medikuak ikusiko zaitu.

Kolikoa du

Gaixoak tripako mina du. Kolikoa dela dirudi.

- Zer duzu? Zergatik zatoz larrialdietara?
- — Kristoren tripako mina dut. Derrepente hasten zait, hamar bat minutuz egoten naiz ia ezin aguantatu, eta gero joan egiten da, baina oso gaizki pasatzen dut, e!
- Eta noiztik zaude tripako min horrekin?
- — Gaur goizean hasi naiz. Goizeko zazpiak aldera esnatu naiz, eta boladaka etortzen zait.
- Seinalatuko al zenuke non den?
- — Bai, hementxe da.
- Atzetik hasten al zaizu mina?
- — Bai, eta gero alde honetara bezala zabaltzen da, denera bezala.
- Ea, zutitu, faborez, eta ikusiko dugu.

- Hor hartzen al duzu min?
- — Hor, ez.
- Hor?
- — Bai!
- Ederki, eseri. Nolako txiza egiten duzu?
- — Ez dakit, usain fuertea du...
- Askotan joaten al zara komunera?
- — Bai; ez naiz askotan joatekoa, baina orain maizago joaten naiz.
- Eta asko egiten al duzu?
- — Ez, gutxi, eta gainera min ematen dit.
- Alde honetan min ematen al dizu?
- — Bai.
- Lehenengo aldia duzu ala beste inoiz ere gertatu izan zaizu?

— Beste behin ere izan nuen holako zerbait, eta kolikoa zela esan zidaten.

Orduan ere leku berean, eskuineko aldean?

— Bai.

Ondo. Barrura pasatuko zara. Zerbait jarriko dizugu mina kentzeko, eta analisiak egingo ditugu, baina kolikoaren itxura du, nik uste.

— Berriz!

Lasai hartu, eta mina kenduko dizugu nola edo hala.

Arazo psikologikoa du, dirudienez

Pazientea azken boladan oso urduri dabil. Gogoz kontra dator, anaiak behartuta.

Kaixo, Jexux, zer gertatzen zaizu?

— Ezer ez. Anaiak ekarri nau. Ni ondo nago; bera dago gaizki.

Nola bera dagoela gaizki? Zer gertatzen zaizu, ordea? Minik ba al duzu nonbait?

— Nik ezer ere ez daukat. Ekarri behar ninduela eta ekarri behar ninduela; bera bai dagoela gaizki!

Eta zer ikusten dizu, ba, ez zaudela ondo esateko?

— Hara, guk gauean baditugu bizilagun batzuk lotan uzten ez digutenak. Kristoren zarata ateratzen dute, eta ni azken egunetan lorik ezin eginda nago. Eta hori esaten dudalako, ez omen nago ondo!

Beraz, ezin duzu lorik egin, eta urduri zaude. Gainontzean, gaixotasunik baduzu? Antsietaterik edo izaten al duzu?

— Egia esateko, lanean azken bolada honetan ere ez nabil batere ondo. Goizean goiz jaiki behar izaten dut lanerako, eta nekatuta nago, urduri nabil.

Ondo dago. Orain egon lasai. Utzi barrura pasatzen, eta medikuak ikusiko zaitu. Trankil egon. Urduritasun hori kenduko dizugu nola edo hala, baina denbora behar dugu... Horretarakoxe ekarri zaitu anaiak, laguntzeko.

— Ni ondo nago, ordea! Niri lotako zer edo zer ematen badidazue, ondo nago, e!

Zu lasai, utzi gure lana egiten. Ikusiko dugu zer eman, eta lasaiago egongo zara.

— Nik ez dut anaiarekin egon nahi, e!

Lasai, errespetatuko dugu hori. Anaia kanpora bidaliko dugu, eta nahi ez duzun bitartean ez da sartuko. Ondo iruditzen al zaizu?

— Tira, ba!

(erizaina itxarongelara doa gaixoaren anaiarekin hitz egitera)

Jexuxen etxekoren bat edo familiakoren bat, faborez?

— Bai, neroni. Anaia naiz.

Triajeko erizaina naiz. Berarekin egon gara, eta ondo dagoela esaten digu, zeuk ekarri duzula. Zer ikusten diozu, ba, anaiari?

— Gauean ez duela batere lo egiten esaten du, eta egun hauetan oso erreta, oso urduri dabil. Goiko etxebizitzan emakume zahar bat bizi da, 94 urtekoa, eta anaiak esaten du hark gauean zarata ateratzen duela, baina ez da hala, berak asmatzen du hori. Beste behin ere egon zen horrela, eta medikazioa eman zioten. Psikiatrikoan egon zen ingresatuta.

Gaur egun tratatuta al dago? Botikarik hartzen al du?

— Hartzen duela esaten du, baina ez dut uste hala denik.

Tira. Orain lasaitu egingo dugu. Momentu honetan anaiak ez du zu pasatzerik nahi, eta, oraingoz, egon zaitez, faborez, itxarongelan. Gero medikuarekin egongo zara. Ados?

— Lasai niregatik.

Drogatuta edo

Festak ospatzen ari zirela, laguna gaizki zegoela ikusi, eta ospitalera ekarri dute.

Zer gertatzen zaio lagunari?

— Elkarrekin geunden, eta edan du, baina normala, e!

Zer da normala?

— Ba, ardoa Coca-colarekin, *destornilladorea*...

Normalean edaten du ala lehenengo aldia du edaten duena?

— Gaur gehixeago, beharbada, baina ez zait, ba, iruditzen horrenbesterako edan duenik.

Eta horrezaz gain, drogaren bat edo?

— Izan ere, ez da gurekin egon denbora guztian; gu baino zaharragoko lagun batzuekin ere ibili da, eta auskalo!

Ba al dakizue botaka egin duen edo konortea galdu ote duen?

— Ez dakigu. Guk hola aurkitu dugu, ez zegoela ondo esan digute.

Kontziente al zegoen?

— Ez zuen hitz egiten, ez zuen erantzuten, tente ere ezin zuen egon, eta anbulantzia ikusi dugunean, hona ekartzeko eskatu diegu, baina, faborez, ez esan gurasoei, e!

Zenbat urte ditu?

— 15.

Ba, derrigorra da gurasoei hots egitea, baina, lehenengo, egonkortu egin behar dugu. Barrura pasatuko dugu, ze kontzientziaren aldetik ez dago batere ondo, eta, beharbada, urdail-garbiketa egin beharko diogu. Zuek, bitartean, zain egon itxarongelan, bere gurasoak etorri arte.

1.6 Medikuarekin, ospitaleko larrialdi-zerbitzuan

Bertigoa du

— Oso txarto sentitzen naiz, zorabiatuta nago.

Noiz hasi da zorabioa?

— Atzo gauean.

Zertan ari zinen une hartan?

— Afaria prestatzen.

Bat-batean hasi zen? Burua mugitu zenuen? Lekuz aldatu zinen? Nola gertatu zen?

— Lapiko bat hartzera joan nintzen, eta inguruko gauza guztiak jirabiraka zebiltzala sentitu nuen.

Eta, bitartean, botagura ere sentitu zenuen?

— Bai, goragalea.

Eta gonbitoka egin zenuen?

— Ez. Gero, jesarri egin nintzen, eta, horrela, hobeto nengoen.

Geldi-geldi zaudenean hobeto zaude, beraz.

— Bai.

Eta, burua mugitzen duzunean, berriro txarto jartzen zara?

— Bai, baina begiak ixten baditut, hobeto nago.

Beraz, begiak itxita eta geldi-geldi, hobeto zaude, ezta?

— Bai.

Gauean ere berdin?

— Bai.

Eta zorabioaz eta goragaleaz aparte, buruko minik izan duzu? Arraro ikusten duzula nabaritu duzu? Bikoitza, doblea, edo halako zerbait?

— Ba, mina, eskumako belarrian.

Eta halako zarata-moduko bat ere nabaritu duzu?

— Bai, txistu bat entzuten dut eten gabe.

Hortaz, belarriko mina, txistua eta zorabioa dituzu.

— Bai.

Eta, esaterako, hitz egiteko zailtasunik edo indar-faltarik nabaritu duzu?

— Ez, ezer ere ez.

Eta atzotik hona, hobeto sentitzen zara?

— Antzerako.

Inoiz ez zaizu horrelakorik gertatu?

— Orain dela hiru urte ere halako zerbait izan nuen. Medikuak bertigoa zela esan zidan, eta pastilla batzuk agindu zizkidan.

Eta otorrinoarengana joan zinen?

— Ez. Ordutik aurrera, ondo egon naiz, normal.

Aspaldi honetan nabaritu duzu gutxiago entzuten duzula?

— Ez, txistua besterik ez dut nabaritzen, zarata hori.

Ba, egindako historiak eta behaketa fisikoak bertigo bat daukazula pentsarazten didate. Beraz, har ezazu medikamentu hau ondorengo egunetan eta egin orrialde honetan agertzen diren ariketak, egunean hiru aldiz. Eta, azkenik, eska ezazu ordua otorrinoko kontsultan nola jarraitu behar duzun ikus dezaten.

Gastroenteritisa du

— Oso makal sentitzen naiz. Hamaika aldiz joan behar izan dut komunera!

Beherakoa duzu, beraz. Noiztik?

— Orain dela 3 egun tripako min handia jarri zitzaidan, eta herenegun hasi nintzen komunera joaten.

Egunean zenbat aldiz, gutxi gorabehera?

— 8-10 bat bider, egunez eta gauez. Eta zerbait jaten badut, botaka egiten dut segituan.

Beraz, ezin duzu ezer hartu. Ura ere botatzen duzu?

— Bai, beherakoarekin hasi nintzen, eta orain biak ditut.

Beherakoa urtsua da?

— Hasieran likidoa zen eta orain kolore berdexka du.

Tripako mina ere baduzu?

— Bai, baina joaten naizenean, kendu egiten zait.

Sukarrik baduzu?

— Ez.

Familian badago beste inor ere gaixorik?

— Atzo semea ere hasi zen.

Gaztea da?

— 15 urte ditu.

Inguruan ez duzu ume txikirik?

— Ez.

Besterik? Eztulik, paparreko minik, txiza egitean molestiarik-edo?

— Ez, baina ezin dut ezer hartu, eta horrexek kezkatzen nau.

Ederto, analisiak egingo ditugu eta tratamendua jarriko dizugu. Eta, emaitzak dauzkagunean, berriro ikusiko zaitut.

Analitikak ondo daude. Zelan zaude orain?

— Hobetoxe; oraindik tripako mina dut, baina lehen baino gutxiago.

Eta hemen egon zaren 2 ordu hauetan komunera joan zara?

— Behin bakarrik.

Ondo dago. Orain ur pixka bat edaten saiatuko zara, gutxika-gutxika. Trago txiki bat edan minutuan behin, eta ordu-erdi barru ostera ikusiko zaitut jakiteko botaka egin ote duzun.

Zelan?

— Tira, baso bat ur edan dut, apurka-apurka, eta oraingoz ondo nago.

Ez duzu botaka egin?

— Ez.

Eta ura edan duzunean, komunera joan zara?

— Ez, orain arte ez.

Ba, lehen esan dizudan bezala, analitika normala da. Gastroenteritisa besterik ez duzu. Garrantzitsuena da botaka ez egitea. Normala da komunera joatea, baina botaka egiten baduzu, deshidratatzeko arriskua dago. Jarri dizugun tratamenduarekin badirudi botaka egiteko joera hori moztu egin dugula, eta, hortaz, etxera joango zara. Tratamendua jarriko dizugu botaka ez egiteko eta ondo hidratatzeko. Litekeena da hurrengo egunetan ere beherakoa izatea. Gero eta gutxiago egingo duzu, baina hori normala da. Ikusi behar duguna da ez duzula botaka egiten eta gorputza ondo hidratatzen duzula. Horrez gain, zer edo zer aginduko dizut sabeleko minik ez izateko.

— Eta dieta bereziren bat egin behar dut?

Bai, alta ematen dizudanean, medikamentuekin batera, gomendio-orri bat ere emango dizut, eta hor ikusiko duzu zer dietari jarraitu behar diozun. Gainera, semea ere gaixo daukazunez, hark ere tratamendu bera egitea komeni da, eta, jakina, berriro gonbitoka hasten bazarete edo sukarra baduzue edo beste edozein sintoma baduzue, joan familiako medikuarengana.

— Eta hipertentsiorako hartzen dudan pastilla ere har dezaket?

Egun hauetan likido asko galdu duzunez, tentsioa jaitsi egingo zaizu. Gainera, gutxi jaten ari zara. Beraz, beherakoa duzun bitartean, astebetez edo 10 bat egunean ez ezazu pastillarik hartu, eta hortik aurrera, ondo bazaude eta normal jaten ari bazara, hasi berriro pastilla hartzen

— Konforme.

Kolikoa du

Min duzu?

— Bai, hemen atzean, eta aurrera pasatzen da.

Alde genitalera? Aurrerantz?

— Bai.

Noiz hasi zara?

— Orain dela bi ordu, eta ia ezin dut aguantatu!

Botagura ere baduzu?

— Bai, baina mina da okerrena.

Eta azken egun hauetan ere min izan duzu?

— Bai, txiza egiten dudanean molestia nabaritzen dut, eta gaur odola bota dut.

Holakorik sekula gertatu zaizu?

— Orain dela urte asko kolikoa izan nuen, baina oraingo hau askozaz ere txarragoa da.

Sukarrik edo izan duzu azken egunetan?

— Ez.

Alergiarik edo badiozu zer edo zeri?

— Ez.

Gaixotasunik?

— Hipertentsioa.

Ederki. Oraintxe bertan jarriko dizugu tratamendua: analgesia, eta analitika ere egingo dizugu.

Zelan, pasatu da?

— Hobeto nago, baina oraindik min dut, atzean batez ere.

Eta kendu zaizu aurrerantz zabaltzen den min hori?

— Bai, eta orain ez dut botagurarik.

Ba, hau kolikoa da. Badakizu zer den: giltzurrunean harea-moduko bat sortzen da, hau da, harri txikitxoak, kristal-modukoak, eta horiek mugitzerakoan min ematen dute. Batzuetan zauriak egiten dituzte, eta horregatik ikusten da odola txizan. Harriak daudenean, giltzurrunak ondo funtzionatzen duela ikusi behar da, eta mina kendu. Analitika normala dela ikusi dugu, eta orain mina kentzen ari gara. Hobeto zaudela esan didazu...

— Bai, baina ez nago guztiz ondo.

Analgesia gehixeago jartzea badugu.

— Eta, zergatik sortzen zaizkit harriak? Zer edo zer gaizki egiten dut?

Berez ez dakigu oso ondo zergatik sortzen diren harriak. Badauka erlazioa jaten dugunarekin –proteina gehiegi jaten dugu–, eta baita edaten dugun ur-kopuruarekin ere, zeren zenbat eta ur gutxiago edan, txiza gutxiago sortzen da, eta horrek egiten du barruan dauden sedimentuak, harritxoak, elkartzea eta handitzea. Horregatik, etxera zoazenean, ur asko edan behar duzu. Min handia baduzu, itxoin pixka batean, eta mina arintzean, hasi ur asko edaten. Bitartean, hasi mina kentzeko medikamentuak hartzen. Analgesiko batzuk aginduko dizkizugu, eta badaezpada, pastillek urdaila kaltetzen dutenez, baita urdaila babesteko zerbait ere. Horrez gain, botaka ez egiteko beste zerbait ere aginduko dizut. Dena dela, jakizu mina berriro ere izan dezakezula, ze harriak hor

daude oraindik. Beraz, minik izanez gero, hartu tratamendua, eta tratamendua ez bada nahikoa edo hasten bazara gonbitoka edo sukarra baduzu –sukarra da 38º baino gehiago–, ba, orduan, hona bueltatu, ze, agian, ingresatu egin beharko zaitugu tratamendua zainetatik jartzeko.

Alergia du

— Egun on. Begira zelan dudan gorputza. Dena gorrituta.

Azkura handia duzu, ezta?

— Bai horixe.

Eta bat-batean hasi da?

— Bai. Gaur goizean, altxatu, eta ikusi dut gorputza zeharo gorrituta neukala.

Eta atzo ohera joan zinenean, ondo zeunden?

— Bai.

Zer edo zer berezia egin zenuen atzo gauean? Zer edo zer desberdina jan zenuen? Medikamenturen bat hartzen ari zara?

— Ez.

Higiene-produktuak ere ez dituzu aldatu? Xaboiak, kremak... betiko moduan erabiltzen dituzu?

— Bai.

Mendira joan zara edo animaliekin ibili zara azkeneko egun hauetan?

— Ba, atzo, baserri batera joan nintzen.

Eta han animaliak izango ziren, katuak eta...

— Bai.

Esan didazunez, azkura gorputz osoan duzu. Ahoan ere baduzu?

— Ez, aho barruan ez, baina mihia handituta bezala sentitzen dut.

Eta arnasa hartzeko arazorik?

— Ez, bat ere ez.

Eta jateko arazorik? Eztarrian sentsazio arrarorik? Hitz egiteko arazorik?

— Ez, mihiarena bakarrik.

Eztulik ere ez?

— Ez, gehien molestatzen nauena azkura da.

Ba, alergia dela dirudi. Esaten duzunagatik litekeena da animaliaren baten azalari alergia izatea. Alergia horrek zuk duzun azaleko arazo hori eragiten du. Garrantzitsuena da larruazalera mugatzea; ez izatea, ez aho barruan, ez eztarrian, ez beste inon. Diozunez, ez duzu halakorik nabaritzen, baina mihiarena bai hartu behar dugula kontuan. Hortaz, miaketa egingo dizut, eta, dena ondo badago, tratamendua jarri, eta hortik ordu-erdira gutxi gorabehera ikusiko dugu nola zauden. Ados?

— Bai.

Zer moduz zaude orain?

— Askoz hobeto.

Bai, larruazaleko gorritasuna gutxitu egin da. Azkura ere gutxiago duzu?

— Bai, eta mihia ere normal nabaritzen dut.

Ederki. Garrantzitsuena da ahoa eta arnasbideak libre edukitzea. Jarri dizugun tratamenduarekin hobeto zaude; hortaz, etxera joango zara tratamendu berberarekin, baina ahotik hartuko duzu, zainetatik beharrean. Txostenean idatziko dizut pastillak nola hartu behar dituzun –hasieran osorik, gero erdia eta aurrerago herena–, eta horrez gain antihistaminikoak ere hartuko dituzu azkuraren eta alergiaren kontra. Horrez gain, ziurrenik animaliaren bati alergia izango diozunez, alergietako kontsultara bidaliko zaitut,

eta han behar diren proba guztiak egingo dizkizute. Dena dela, noizbait, ostera azkura hasiko balitzaizu, hartu aginduko dizudan antihistaminikoa, eta ikusiko bazenu eztarria handitzen zaizula edo arnas falta daukazula, zoaz agudo gertuen daukazun osasun-zentrora. Ados?

— Bai, eskerrik asko.

Buruan kolpea hartu du

Gaixoak erorikoa izan du eta buruan kolpea hartu du. Sintrom hartzen du. Semearekin etorri da.

e Zer gertatu zaizu?

— Jausi egin naiz gaur goizean ezkaratzean.

e Zertan ari zinen?

— Bazkaria prestatzen.

e Zorabiatu egin zara? Estropezu egin duzu?

— Ez dut ezer gogoratzen. Konortea galdu dut, eta ez dakit zer gertatu zaidan.

e Non hartu duzu kolpea?

— Buruan; hemen, atzean.

e Kolpea hartu ostean, zorabiatu egin zara?

— Ez, konortea galdu dut, eta orain buruko mina dut.

e Beraz, erortzen ari zinela konturatu zara, eta, kolpea hartu ostean, konortea galdu duzu.

— Bai.

e Denbora luzean egon zara horrela?

— Ez dakit. Gero, semea etorri da.

e Zenbat denbora egon zara lurrean?

— Ordu-erdi, gutxienez.

e Zergatik ez zara altxatu?

— Zorabiatuta nengoen.

e Orain ere zorabiatuta zaude?

— Apurtxo bat.

e Kolpea hartu ondoren, soinean txiza egin duzu?

— Ez.

e Eta lurrean, zorabiatuta zeundela, ondo ikusten zenuen? Eskuak ondo mugitzen zituen?

— Bai. Semea etorri denean, altxatzen lagundu dit, eta jesarri egin naiz. Gero, anbulantzia eskatu du. Baina, beno, badakizu Sintrom hartzen dudala...

e Ondo. Arritmiaren bat duzu?

— Bai, horregatik hartzen dut pastilla egunero.

e Sintromez gainera, besterik ere hartzen duzu?

— Ez.

e Ba, miaketa egingo dizugu nola zauden ikusteko, eta Sintrom hartzen duzunez, eskanerra ere egingo dizugu.

— Ederto

e Dena ondo daukazu, bai analisien emaitzak, bai eskanerra. Zu zer moduz sentitzen zara? Zorabioa joan zaizu?

— Bai.

e Oraindik ere buruko mina duzu?

— Apurtxo bat.

e Ba, tratamendua jarriko dizugu ea buruko mina kentzen zaizun.

e Kendu zaizu mina?

— Bai.

e Ondo. Ba, etxera joango zara. Minaren kontrako tratamendua jarriko dizugu. Bakarrik bizi zara?

— Semearekin.

Oso ondo, ze, buruko kolpea hartuz gero, garrantzitsuena da hurrengo 24-48 orduetan bakarrik ez egotea. Semeari ere azalduko diot zer hartu behar duzuen kontuan. Orri bat emango dizuet, eta bertan ikusiko duzue zer gauza diren garrantzitsuak eta zeri egin behar zaion kasu, konplikaziorik ez izateko. Nahiz eta eskanerra normala izan, batzuetan gerta liteke ezkutuan beste zerbait egotea. Beraz, begiratu beharra dago; zainduta egon behar duzu, lehenengo 24-48 orduetan. Buruko mina baduzu, normala da; baina, min hori gero eta handiagoa balitz, hori txarra litzateke, eta etorri egin beharko zenuke. Nekatuta egotea normala da, eta lo egitea ere bai, baina ez dena normala da altxatu ezin izatea edota zuri hitz egin eta esnatu ezin izatea. Eta horrez gain, ba, zentzuz jokatu: ezin baduzu gorputzaren zati bat mugitu edo, esaterako, konbultsioekin hasten bazara, bueltatu egin beharko zenuke. Hemen duzue orria. Etxean lasai irakurri.

— Eskerrik asko.

Saihets-hezurren bat hautsia du

Duela egun batzuk erori egin zen. Hasieran apenas zuen minik, baina egunetik egunera areagotzen ari zaionez, kezkatuta dago.

— Ba, joan den zapatuan eskaileretatik jausi nintzen. Kolpea hartu nuen saihetsean, eta, harrezkero, gero eta min handiagoa dut. Uste dut zerbait hautsita daukadala.

Buruan ez zenuen kolperik hartu?

— Ez.

Eta hasieran ondo zeunden?

— Min apur bat nuen, baina orain nik nabaritzen dudana da gero eta min handiagoa dudala.

Arnasa hartzean min hartzen duzu?

— Bai, min gehixeago nabaritzen dut.

Eta arnas faltarik, oxigeno-faltarik?

— Ez, halakorik ez.

Ohiko bizimodua egiten jarraitu duzu?

— Bai, parazetamola hartzen dut, eta nola edo hala moldatzen naiz.

Hori ez da oso analgesiko eraginkorra. Dena dela, erradiografia egingo dizugu saihets-hezurrak nola dauden ikusteko, baina nik uste normala dela gertatzen zaizuna. Saihetsean kolpea hartu ondoren, lehenengo 7 egunetan gero eta min handiagoa sentitzen da. Hortik aurrera gutxika-gutxika joan egiten da. Luze irauten du minak. Askotan, oraindik 3 aste beranduago ere molestia izaten da, batez ere keinu bat edo eztul egitean. Kontuan izan behar duzu saihets-hezurrak mugitu egiten direla. Arnasa hartu behar duzu, eta alde horretan ezin da, ez bendajerik, ez besterik jarri. Guk mina kendu egin behar dugu, eta, horretarako, medikamendu gehiago jarriko dizugu. Horrez gain, oso garrantzitsua da ur asko edatea, hor dauden fluidoak edo mukiak mugiarazteko. Bestetik, pertsona nagusia zarenez, eta horko mukiak askorik mugitzen ez dituzunez, 'fisioterapia' apur bat egitea komeni zaizu: globo bat erosi denda batean, eta puztu egunero bizpahiru aldiz. Dena dela, sukarra duzula ikusiko bazenu, etorri, ez dizula pneumoniarik eragin ikusteko.

— Eskerrik asko, orain lasaiago nago.

1.7 Gomendioak

Pazienteak saihetseko mina du	Saihetseko traumatismoa dutenentzako gomendioak
● Kalean erori egin naiz, eta orain min handia dut eskuineko aldean. ● Atzo kiroldegian kolpe bat hartu nuen, eta gau osoa minez eta zutik eman dut lo egin ezinik. ● Eskailerak jaistean irristatu eta pauso txarra eman dut. Ez naiz erori, baina orain arnasa hartzean bularrean min dut.	● Atseden hartu: ez egin esfortzurik edo mugimendu zakarrik edo bat-batekorik. ● Egunean 3 aldiz gutxienez sakon hartu arnasa, mindutako aldeari eskuarekin eutsiz. ● Agindutako medikazioa hartu alta-txostenean adierazi dizugun bezala. ● Joan txostenarekin zure familia-medikuarengana, eboluzioa kontrola dezan. ● Mindutako aldeari eusteko, ez erabili ezer, ez bendarik, ez besterik. Arnasa ondo hartzeko, garrantzitsuena mina kentzea da. ● Nekea, etengabeko eztula, karkaxa odolarekin edo sukarra izanez gero, itzuli hona edo jarri gurekin harremanetan, eta ahal dela, ekarri eman dizugun txostena.

Koliko nefritikoa dutenentzako gomendioak

- Likido ugari edan behar duzu, bizpahiru litro egunean. Erdia gutxienez ura izan dadila; gainontzekoa zukuak izan daitezke, baina ez edan terik edo esnerik.
- Medikazioa agindu bezala hartu behar duzu. Min duzun lekuan beroa jarriz gero, arindu egin daiteke.
- Sukarra kontrolatu, egunean 2 aldiz gutxienez.
- Medikazioarekin mina kentzen ez bazaizu, sukarra 38º baino gehiagokoa bada edo pixa egiteko arazoak badituzu, joan medikuarengana.
- Giltzurruneko koliko baten ondoren, normala izaten da kalkulu txiki bat kanporatzea, eta, batzuetan, baita txiza gorrixka ere. Kontrolatu ezazu kalkuluaren kanporaketa, ahal bada txiza ontzi batean eginez. Kalkulua kanporatuz gero, gorde ezazu, eta eramaiozu zure medikuari.
- Familia-medikuarengana edo urologoarengana jo behar duzu Larrialdietako Zerbitzuko txostenarekin, zure gaixotasunaren segimendua egiteko eta hori kontrolatzeko.

Zaintiratua dutenentzako gomendioak

- Lehen 48 orduetan, jarri izotza edo poltsa hotza bihurritutako tokian, eta bertan eduki 10 minutuz. Ez jarri izotza zuzenean azalaren gainean; erabili zapi edo eskuoihal bat azala babesteko eta ez erretzeko.
- Oina altxatuta daukazula, atsedenean egon ahalik eta gehiena.
- Hartu bainu hotzak eta beroak txandaka; ur hotzetik ur berora, egunean 3 bat aldiz. Sendatzen lagunduko dizu.
- Medikazioa hartu agindu dizudan bezala.
- Mina eta hantura areagotzen bazaizkizu edo oinak hotzak, urdinxkak, lokartuak edo inurridura-sentsazioarekin badituzu, itzuli bertara.

Lunbagoa dutenentzako gomendioak

Min duzun bitartean:

- Atseden hartzeko, ez etzan ohean.
- Ariketa fisikoa egin egunero, ahalik eta gehiena, minak uzten dizun neurrian.
- Analgesikoak hartu, parazetamola ahal dela, mina gutxitzeko eta geldirik ez egoteko.

Hortik aurrera:

- Gogoan izan ohitura osasuntsuak, ohiko lanak egiterakoan: lisatzean edo ordenagailuan idaztean, esaterako.
- Egin ariketa fisikoa erregulartasunez.
- Ahal dela, ez egin mugimendu errepikakorrik eta ez egon luzaroan jarrera berean.
- Saiatu alboka eta belaunak tolestuta lo egiten, edo ahoz gora eta burko bat belaunen azpian jarrita. Ez lo egin ahuspez. Koltxoiak trinkoa izan behar du, eta burkoak baxua.
- Ohetik altxatzean, ez jaiki inoiz zuzenean. Lehenengo, alboka jarri, belaunak tolestuta eta ohearen ertzetik gertu, eta, ondoren, eseri besoen laguntzaz. Aulki edo besaulki batetik altxatzeko, berriz, jarri eskuak beso-euskarrien edo izterren gainean, bizkarra zuzen daukazula, eta altxatu.
- Eserita zaudenean, oinak lurrean eduki behar dituzu, eta bizkarra aulkiaren bizkarraldearen kontra.
- Denbora luzean eta jarrera berean zutik egon behar baduzu, jarri oina oinarri baten gainean, eta, tarteka, oinak txandakatu.
- Lurretik pisu bat altxatzeko, tolestu beti belaunak, ez makurtu inoiz bizkarra, eta, pisua garraiatzeko, eramazu gorputzaren kontra jarrita. Ez jaso pisurik sorbalden gainetik, eta goian dagoen zerbait hartu behar baduzu, hobe duzu aulki batera igotzea.

Buruko traumatismoa dutenentzako gomendioak

- Atseden hartu.
- Argi edo soinu indartsuak saihestu.
- Elikagai arinak hartu, eta, goserik ez baduzu, saiatu ez jaten.
- Kolpea hartu duzun lekuan hotza jarri. Izotza ez jarri azalaren gainean zuzenean, zapi batean bilduta baizik.
- Medikazioa agindu dizugun bezala hartu behar duzu.
- Etxean norbaitekin egon, badaezpada, eta arriskuren bat agertuz gero, zatoz berriro Larrialdietako Zerbitzura. Esate baterako, konortea galduz gero, buruko mina kentzen ez bazaizu, eten gabe botaka bazabiltza, beso edo zangoetako ahuldadea, hitz egiteko edo ikusteko arazoak edo konbultsioak badituzu, etorri lehenbailehen, eta, ahal dela, ekarri emandako txostena.

Alergenoen eragina saihesteko

- Ez ezazu erre eta ez egon tabako-kea dagoen lekuetan.
- Saihestu etxeko hautsa, intsektizidak, pinturak eta koloniak.
- Ez eduki abererik etxean.
- Ez hartu asma eragin dezakeen botikarik.
- Ariketa fisikoa egitea osasungarria da, asmaren sintomarik ez duzun bitartean.
- Akaroei alergia baldin badiezu, etxea modu berezian garbitu behar duzu: maindireak astean behin garbitu, hautsa egunero kendu, erratzik ez pasatu...
- Polenari alergia izanez gero, neurri hauek hartu: leihoak itxita lo egin, autoan leihatilak itxita joan, haizea dagoenean ez joan mendira, eta kalean eguzkitako krema eta betaurrekoak erabili.

Pazienteak gastroenteritisaren sintomak ditu	Gastroenteritis akutua dutenentzako gomendioak
• Bi egun daramatzat beherakoarekin, eta oso ahul nago. Bart sukar pixka bat ere izan dut. • Beherakoa eta gorakoak ditut atzo goizetik. Ez dakit jandako zerbaitek ez ote didan kalte egin. • Gau osoa eman dut sukarrarekin, botaka eta erdi zorabiaturik	• Atseden hartu, eta kontrolatu tenperatura egunean 2 aldiz. • Lehenengo 24 orduetan, likidoak bakarrik hartu; ez hartu esnerik. • Likidoak kopuru txikitan eta maiz hartu behar dituzu. Limoi-ur alkalinoa etxean bertan presta dezakezu: ontziratutako ur-litro bakoitzeko erabili 2 limoiren ura, koilaratxo-erdi bikarbonato, beste horrenbeste gatz eta 2-3 koilarakada azukre. Saiatu bizpahiru litro edaten egunero. • 24 orduren ondoren, pixkanaka hasi lehortzeko dieta egiten. Lehenengo egunetan, ez hartu esnerik, ez esnekirik, jogurta izan ezik. • Zure familia-medikuarengana joan behar duzu alta txostenarekin, eboluzioa kontrola dezan. • Etengabeko gorakoak badituzu eta likidoak hartzea galarazten badizute, edota beherako handia, sukar altua, dardarak edo min handia baduzu, itzuli Larrialdietako Zerbitzura, eta ekarri, ahal dela, eman dizugun txostena.

Koitoaren ondorengo kontrazepziorako aholkuak

- Kontrazepzio-metodo hau ez da % 100 eraginkorra. Zenbat eta lehenago erabili orduan eta eraginkortasun handiagoa du.
- Ez da metodo abortu-eragilea eta ez du lesiorik sortzen umekian.
- Pastilla hartu eta 2-3 ordu igaro baino lehen botaka egiten baduzu, lehenbailehen beste dosi bat hartu beharko duzu.
- Hurrengo menstruazioa irregularra izan daiteke. Aurreikusitakotik 7 egun baino gehiago atzeratzen bazaizu, komeni da osasun-zentrora joatea. Agian, haurdunaldiaren proba egin beharko duzu.
- Pilula hartu ondoren, baliteke odol-isuria, goragalea, gorakoak, nekea edo bularretan sentikortasun gehiago izatea.
- Pilulak ez dizu haurdun gelditzea eragotziko zikloaren gainerako egunetan; beraz, kontrazepzio-metodoren bat erabili beharko duzu. Lehenagotik kontrazepzio hormonala hartzen bazenuen, jarraitu hartzen.
- Kontrazepzio-pilulak ez du sexu bidez kutsatzen diren gaixotasunen kontrako babesik ematen, hiesa ere barne.
- Tratamendu hau ez da erabili behar kontrazepzio-metodo moduan.

Gripea dutenentzako gomendioak

- Hotzikararik baldin baduzu, bainu edo dutxa beroak har ditzakezu.
- Edan likido ugari, batez ere infusio edo edari beroak.
- Ur-lurrunen inhalazioak egin ditzakezu. Berotu ura ontzi batean eukalipto edo antzeko belarrekin, eta lurrunak arnastean hurbildu aurpegia. Hartu eta bota arnasa sakon. Burua zapi edo eskuoihal batez estaliz gero, handiagoa izango da lurrunen eragina.
- Erretzeari utzi behar diozu.
- Har ezazu atseden.
- Eskuak ondo garbitu behar dituzu beti, ur eta xaboiarekin.
- Astebeterako tratamendua jarriko dizugu, eta hurrengo astean zeure medikuarengana joan beharko duzu.

Jarrerazko bertigo paroxistikoa dutenentzako gomendioak

- Atseden hartu. Ez egin esfortzu fisikorik; ez egin buru-mugimendu zakarrik, ez ariketa fisikorik.
- Hartu aholkatu dizugun medikazioa.
- Otorrinolaringologiako hitzordua duzun egunean, ahal dela, joan norbaitekin.
- Denetik jan dezakezu, baina ez ezazu janari koipetsu askorik jan. Ez abusatu alkoholaz eta tabakoaz.
- Lo egin burualdea altxatuta, azpian bi burko jarrita, eta ez egin mugimendu zakarrik.
- Egin agindu dizkizugun ariketak. Bertigo-sentsazioak egitea galarazten badizu, ez egin otorrinolaringologoak ikusten zaituen arte.
- Zorabioaren ondorioz konortea galduko bazenu, gorputz-adarrak inurrituta sentituko bazenitu edo buruko min handi eta etengabea bazenu, Larrialdietako Zerbitzura itzuli beharko zenuke.
- Otorrinolaringologiako kontsultara zoazenean, ez ahaztu eman dizugun txostena eramatea.

1.8 Hainbat azalpen

Agintera

Mediku eta erizainek gaixoei sarritan azaltzen diete zerbait **NOLA** egin behar den, eta horretarako agintera erabiltzen da esaldi askotan.

Agindu horiek emateko, hainbat bide ditugu eta guztiak dira oso erabiliak:

AGINDUA NOLA	ADIBIDEAK
Agintera aditz nagusiarekin	Garbitu eskuak
Agintera aditz laguntzailearekin	Garbitu itzazu eskuak
"behar" erabilita	Eskuak garbitu behar dituzu
"Komenigarria da..." eta antzekoekin	Halakoetan komeni da eskuak garbitzea
"Garrantzitsua da..." eta antzekoekin	Oso garrantzitsua da eskuak garbitzea
"Premiazkoa da..." eta antzekoekin	Nahitaezkoa da eskuak garbitzea

"Behar" izan ezik, aginduak emateko forma guztiak (hala agintera nola "komenigarria da...", "garrantzitsua da...", etab.) esaldiaren hasieran kokatu ohi dira, bai ahoz bai idatziz.

Denborazkoak

Agindu edo aholkuak askotan urratsez urrats eman behar ditugunez, denborazkoak maiz erabiltzen dira, eta batzuetan komeni da forma bat baino gehiago erabiltzea:

- **Aurrekotasuna** adierazteko: baino lehen(ago), aurretik, -t(z)erakoan...
  "Sorbalda sartzen saiatu AURRETIK, erradiografia egin behar da".
  "Baliteke anbulantzia ailegatu BAINO LEHEN konbultsioak gelditzea".
- **Gerokotasuna** adierazteko: eta gero (aditzekin), ondoren, ondoan, ostean, -takoan, -nez gero...
  "24 orduren ONDOREN, pixkanaka hasi lehortzeko dieta egiten".
  "Kolpea hartu OSTEAN, zorabiatu egin zara?"
- **Berehalakotasuna** adierazteko: bezain laster, eta berehala...
  "Orain, "elektroa' egin BEZAIN LASTER, medikuarekin egongo zara".
  "Orain, 'elektroa' egin ETA BEREHALA, medikuarekin egongo zara".
- **Aldiberekotasuna** adierazteko: -nean, -n bitartean, -t(z)ean, -t(z)eaz batera...
  "Arnasa sakon hartzen DUZUNEAN, mina handitu egiten zaizu".
  "UKITZEAN, esadazu ea min ematen dizudan".
- **Maiztasuna** adierazteko: -netan, -n bakoitzean, -n gehienetan, -n guztietan...
  "Txiza egiten duzun BAKOITZEAN, molestia nabaritzen duzu?"
  "Txiza egiten duzun GUZTIETAN, molestia nabaritzen duzu?"

Iritzi-adberbioak

Hiztunaren iritzia edota jarrera adierazten duten adberbioak dira. Hona hemen ohikoenak:

1. **Ustea** adierazten dutenak:

1.1. "Nire ustez"

Izena edo izenordaina noren kasuan deklinatu eta "ustez" partikula gehituz eratzen da:

- "Nire ustez, egokiena botikarik ez hartzea da".
- "Gure ustez, onena ezer ez jatea da".

1.2. "Nik uste"

Esapide hau "nik uste dut" perpausetik dator, baina, bukaeran kokatuta, ez du menpekorik behar:

- "Dieta jartzea egokiagoa da, nik uste".

1.3. "Nire iritziz"

Lehen aipatu dugun "nire ustez" kasuaren baliokidea da:

- "Nire iritziz, onena odol-analisia egitea da".
- "Gure iritziz, dena ondo doa".

2. **Posibilitatea** adierazten dutenak:

Erabat ziurra ez den zerbait adierazteko erabiltzen diren esapideak dira:

- "Agian orbanak ere aterako zaizkizu".
- "Igual sukarra asko igoko zaizu".
- "Beharbada, lanera ez joatea duzu onena".
- "Litekeena da orbanak ere ateratzea".
- "Gerta daiteke egoerak hobera egitea egun pare batean".
- "Baliteke sukarra desagertzea".

"al" galderetan

Galderak "al" galdetzailearekin edo galdetzailerik gabe egin daitezke, galderaren erantzuna BAI ala EZ denean. "Al" galdetzailea batez ere Gipuzkoan erabiltzen da, baina batuan hautazkoa da. Gida honetan hainbat galdera "al" galdetzailearekin jarri ditugu eta beste hainbat galdetzailerik gabe:

- "Ondo jaten duzu? / "Ondo jaten al duzu?"
- "Denetik jaten duzu?" / "Denetik jaten al duzu?"

2. OINARRIZKO HIZTEGIA

Hainbat ohar

Hiztegitxo honetan ez daude sartuta emergentzietan, etengabeko arreta-guneetan eta ospitaleetako larrialdietako zerbitzuetan erabiltzen diren hitz guztiak, baina bai erabilienak.

Hitzak aukeratzeko irizpide nagusia honakoa izan da: eguneroko lanean urgentziazko osasun-laguntzan lan egiten duten mediku eta erizainek askotan erabili behar izatea.

Kasu batzuetan, hitz beraren bi ordain agertzen dira, eta horiek bereizteko barra etzana ("/") erabili dugu. Hainbat kasutan sinonimo bat baino gehiago erabili ditugu, erabiltzaileak bere euskalkira gehien egokitzen dena hauta dezan.

Hitzen itzulpenak begiratzeko orduan, kontuan izan euskarazko ordaina mugagabean agertzen dela. Dena den, lehenengo taulan zerbitzuen izenak jarri ditugu, eta, errotulazioa beti mugatuta ematen denez, atal horretako hitzak mugaturik eman ditugu.

2.1 Zerbitzuak (errotulazioa)

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
admisión	onarpena
ambulancia medicalizada	anbulantzia medikalizatua
aparato digestivo	aparatu digestiboa/digestio-aparatua
área de atención al paciente	pazienteen(tzako) arreta-zerbitzua/atentzio-zerbitzua
arritmias	arritmiak
asistencia a domicilio	etxeko asistentzia
atención especializada	arreta espezializatua/ atentzio espezializatua
atención primaria	lehen mailako arreta/ atentzioa
atención urgente	arreta urgentea/atentzio urgentea
cardiología	kardiologia
cirugía	kirurgia
dermatología	dermatologia
endocrinología	endokrinologia
enfermería	erizaintza (lanbidea); erizaindegia (lekua)
ginecología	ginekologia

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
medicina general	medikuntza orokorra
odontología	odontologia
oftalmología	oftalmologia
otorrinolaringología (ORL)	otorrinolaringologia (ORL)
pediatría	pediatria
psiquiatría de adultos	helduen psikiatria
psiquiatría infantil y juvenil	haur eta gazteen psikiatria
PAC (Punto de Atención Continuada)	EAG (Etengabeko Arreta Gunea)
radiología	erradiologia
reanimación	bizkortzea
recepción	harrera
SAPU (Servicio de Atención al Paciente y Usuario)	PEAZ (Pazientearen eta Erabiltzailearen Arreta Zerbitzua)
tocoginecología	tokoginekologia
toxicomanías	toxikomaniak
traumatología	traumatologia
triaje	triajea
urología	urologia

2.2 Gaixotasunak

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
accidente	istripu
ahogo	itolarri/itotasun/itobehar/itoaldi
alteración cromosómica	alterazio kromosomiko
astenia	astenia
bocio	bozio
bronquitis	bronkitis
bulimia	bulimia
caída	eroriko/jauskera
cáncer	minbizi
catarata	katarata/gandu/begi-lauso
cistitis	zistitis
cólico	koliko
colitis	kolitis
conjuntivitis	konjuntibitis
constipado	hotzeri/burutik beherako/marranta
contusión	ubel/kontusio
convulsión	konbultsio/dardara/dardarizo
depresión	depresio
dermatitis	dermatitis
desnutrición	desnutrizio
desorden mental	buruko nahasmendu
diabetes	diabetes
diarrea	beherako/sabeleko
disfagia	disfagia
efecto secundario	bigarren mailako eragin
embolia	enbolia
enfermedad congénita	sortzetiko gaixotasun
enfermedad de la piel	azaleko gaixotasun
enfermedad de la sangre	odoleko gaixotasun

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
enfermedad de los sentidos	zentzuen gaixotasun
enfermedad degenerativa	endekapenezko gaixotasun
enfermedad del aparato locomotor	lokomozio-aparatuaren gaixotasun
enfermedad del embarazo	haurdunaldiko gaixotasun
enfermedad del parto	erditzeko gaixotasun
enfermedad del puerperio	erditze ondoko gaixotasun/erdiberriaroko gaixotasun
enfermedad del recién nacido	jaioberriaren gaixotasun
enfermedad del sistema cardiocirculatorio	bihotzaren eta zirkulazio sistemaren gaixotasun
enfermedad del sistema central	nerbio-sistema zentralaren gaixotasun
enfermedad del sistema digestivo	digestio-sistemaren gaixotasun
enfermedad del sistema genitourinario	sistema genitourinarioaren gaixotasun
enfermedad del sistema inmunológico	sistema immunologikoaren gaixotasun
enfermedad del sistema respiratorio	arnas sistemaren gaixotasun
enfermedad endocrina	gaixotasun endokrino
enfermedad infecciosa	gaixotasun infekzioso
epilepsia	epilepsia
esguince	zaintiratu/bihurdura/bihurritu
estreñimiento	idorreri
estrés	estres
faringitis	faringitis
fractura	haustura
gastritis	gastritis
golpe	kolpe
gota	hezueri

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
gripe	gripe
halitosis	halitosi
hematoma	hematoma
hemorragia	hemorragia/odoljario
hemorroide	hemorroide/odoluzki
hepatitis	hepatitis
herida	zauri
herpes	herpes
hipertensión	hipertentsio
hongos	onddo(ak)
ictericia	ikterizia/horitasun/min hori
infarto	infartu/bihotzeko
infección	infekzio
infección urinaria	gernuko infekzio
inflamación	hantura
insuficiencia cardiaca	bihotz-gutxiegitasun
insuficiencia renal	giltzurrun-gutxiegitasun
insuficiencia respiratoria	arnas gutxiegitasun
intestino irritable	heste suminkor
intoxicación	intoxikazio/pozoitze
laringitis	laringitis
lesión	lesio
leucemia	leuzemia
malformación	malformazio
meningitis	meningitis
metástasis	metastasi
meteorismo	meteorismo
migraña	migraina
nefritis	nefritis
neoplasma	neoplasma

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
neumonía	pneumonia/biriketako
obesidad	obesitate
osteoporosis	osteoporosi
otitis	otitis
pancreatitis	pankreatitis
peritonitis	peritonitis
psoriasis	psoriasi
quemadura	erredura/erre
quiste	kiste
reacción adversa	kontrako ondorio
reacción alérgica	erreakzio alergiko
resfriado	hotzeri/burutik beherako/ marranta
ronquera	erlats/marranta
rotura de fibras	zuntz-haustura
rubéola	errubeola
sarampión	elgorri/txarranpin
sinusitis	sinusitis
soplo	murmurio
sordera	gortasun/gorreri
tétanos	tetanos
torcedura	bihurritu/bihurdura
tortícolis	tortikolis
trastorno alimentario	jatearen nahasmendu
traumatismo	traumatismo
trombosis	tronbosi
tumor	tumore
úlcera	ultzera
varicela	barizela/astanafarreri
vértigo	bertigo

2.3 Gorputz-atalak

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
antebrazo	besaurre
arteria	arteria
articulación	giltzadura
axila	besape/galtzarbe
barbilla	kokots
boca	aho
brazo	beso
cabello	ile/bilo
cabeza	buru
cadera	aldaka/mokor
campanilla	aho-gingil/ubula
cara	aurpegi
ceja	bekain
cintura	gerri
codo	ukondo
colmillo	letagin/betortz
columna vertebral	bizkarrezur
cuello	lepo/sama/idun
cuerda vocal	ahots-korda
culo	ipurdi
dedo de la mano	hatz/atzamar
dedo del pie	behatz
diente	hortz/hagin
encía	oi/hortzoi
espalda	bizkar
frente	bekoki/kopeta
garganta	eztarri/zintzur
glándula	guruin
hombro	sorbalda/lepo
hueso	hezur
ingle	iztai/iztondo
labio	ezpain
lengua	mihi/mingain/min
ligamento	lotailu
mandíbula	masailezur/matrailezur
mano	esku

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
mejilla	masail/matrail
muela	hagin
muñeca	eskumutur/eskutur
músculo	muskulu
muslo	izter
nalga	ipurmasail/ipurmami
nariz	sudur
nervio	nerbio
nuca	garondo
ojo	begi
ombligo	zilbor/zil
oreja	belarri
paladar	ahosabai
pecho	bular
pelo	ile/bilo
pene	zakil
pestaña	betile
pezón	titiburu/titimutur/titipunta
pie	oin
pierna	hanka/berna
puño	ukabil
región inguinal	iztai/iztondo
región lumbar	gerrialde
rodilla	belaun
sobaco	besape/galtzarbe
talón	orpo
tendón	tendoi/zurda
testículo	barrabil
tobillo	orkatila
tórax	torax
tripa	tripa/sabel
uña	azazkal/azkazal/atzazal
vena	zain/bena
víscera	errai
vulva	bulba/alu

2.4 Gorputz-organoak

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
ano	uzki
bazo	bare
cerebro	garun/burmuin
corazón	bihotz
esófago	esofago/hestegorri
estómago	urdail/sabel
hígado	gibel
intestino	heste
intestino delgado	heste mehe
intestino grueso	heste lodi
laringe	laringe

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
ovario	obario/obulutegi
páncreas	pankrea/are
pulmón	birika
recto	ipurteste/ondeste
riñón	giltzurrun
tráquea	trakea/zintzur-heste
útero	umetoki/utero
vagina	bagina
vejiga	maskuri/puxika
piel	larruazal
vesícula biliar	behazun-xixku

2.5 Eskeletoa

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
cadera	aldaka/mokor
clavícula	klabikula/lepauztai
costilla	saihets-hezur
cráneo	garezur/burezur/kaskezur
esternón	esternoi/bularrezur
fémur	femur/izterrezur
húmero	humero/besahezur
mandíbula	masailezur/matrailezur

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
omoplato	omoplato/sorbalda-hezur
pelvis	pelbis
peroné	perone
pubis	pubis
rótula	errotula/belaunezur/belaunburu
tibia	tibia/berna-hezur
vértebra	orno

2.6 Probak/analisiak/ebakuntzak

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
biopsia	biopsia
broncoscopia	bronkoskopia
cesárea	zesarea
cirugía menor	kirurgia txikia
colonoscopia	kolonoskopia

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
ecocardiograma	ekokardiograma
ecografía	ekografia
electrocardiograma	elektrokardiograma
endoscopia	endoskopia
escáner	eskaner

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
espirometría	espirometria
exploración	miaketa/azterketa
extracción de sangre	odol-ateratze
gastroscopia	gastroskopia
holter	holter
impedanciometría	inpedantziometria
laparoscopia	laparoskopia
mamografía	mamografia
operación	operazio/ebakuntza
prueba cutánea	larruazaleko proba
prueba de alergia	alergia-proba
prueba de esfuerzo	esfortzu-proba
prueba funcional del aparato digestivo	digestio-aparatuko proba funtzional

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
prueba funcional respiratoria	arnas proba funtzional
punción	ziztada/puntzio
radiografía	erradiografia
raspado	arraspatze
rayos X	X izpiak
reconocimiento	azterketa
resonancia magnética	erresonantzia magnetiko
sutura	jostura
TAC (Tomografía Axial Computerizada)	OTA (Ordenagailu bidezko Tomografia Axiala)
tomografía	tomografia
transfusión	transfusio
trasplante	transplante

2.7 Elikagaiak

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
aceite	olio
aceituna	oliba
albaricoque	albertxigo/abrikot
alcachofa	orburu
alubia	babarrun/indaba
berza	aza
carne	okela/haragi
carne de caballo	zaldiki
carne de cerdo	txerriki
carne de ternera	txahalki
carne de vaca	behiki
cereal	zereal/labore
cereza	gerezi
ciruela	aran/okaran
clara de huevo	zuringo
coliflor	azalore
espárrago	zainzuri
filete	xerra
fresa	marrubi/mailuki
guisante	ilar
haba	baba

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
lenteja	dilista
manzana	sagar
membrillo	irasagar
pan	ogi
pera	udare/madari/txermen
pescado	arrain
pescado azul	arrain urdin
pescado blanco	arrain zuri
piña	anana
plátano	banana
pollo	oilasko
puerro	porru
sal	gatz
tostada de pan	ogi txigortu
uva	mahats
vaina	leka
verdura	barazki
vinagre	ozpin
yema de huevo	gorringo
zanahoria	azenario

3. LANEKO OHIKO HIZTEGIA

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
acceso de fiebre	sukarraldi
acompañante	laguntzaile
afectar	erasan
agotar	ahitu
agresión	eraso
agudo	akutu
angustia	larritasun/herstura
ansiedad	antsietate/herstura
anticoncepción	kontrazepzio
apósito	apositu
ardor de estómago	bihotzerre
arena	hondar/harea
autorizar	baimena eman/baimendu
ayunas	baraurik
balancear	kulunkatu
benigno	onbera/onaire
bienestar	ongizate
boca abajo	ahoz behera/ahuspez
boca arriba	ahoz gora/aratinik
bocado	mokadu
cadáver	hilotz
cálculo biliar	behazun-harri
camilla	ohatila
cardenal	ubeldura/ubelune/beltzune
causa	arrazoi/zio
cicatriz	orbain
cicatrizar	orbaindu
cita	hitzordu/ordu/txanda
coágulo	odolbildu
común	arrunt
confidencial	isilpeko

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
conocimiento	konorte/korde
contagiar	kutsatu
contagioso	kutsakor
continuo	etengabeko
contraer	uzkurtu
cordón	lokarri
cuidado	zainketa
cura	sendaketa
deposición	eginkari/gorozki
desfibrilador	desfibrilagailu
desgaste	higadura
detectar	detektatu, antzeman
doblar	tolestu
doblar las rodillas	belaunak tolestu
drenaje	drainadura/drainatze
duración	iraupen
efecto	eragin
ejercicio	ariketa
enfermera, -o	erizain
enfermo	gaixo
enrojecimiento	gorritasun
eructo	korroka/korrokada
escozor	erresumin
esparadrapo	esparatrapu
esputo	karkaxa
estabilizar	egonkortu
estimulante	kitzikagarri
estornudar	usin egin/dominiskiu egin
ETS (enfermedad de transmisión sexual)	STG (sexu-transmisiozko gaixotasuna)
extensor	hedatzaile

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
extrahospitalaria, -o	ospitalez kanpoko
fatiga	arnasestu
fibra	zuntz
fiebre	sukar/kalentura
fisura anal	uzki-arteka/uzki-fisura
flema	flema
flujo vaginal	fluxu baginal/baginako jario
fortuito	ustekabeko
frecuencia cardiaca	bihotz-maiztasun
friccionar	igurtzi
gasa	gaza
gastroenteritis aguda	gastroenteritis akutu
grano	pikor/pikorta
grave	larri
hemorragia	hemorragia/odoljario
hipo	zotin
incisión	ebaki/ebakidura
informe	txosten
inhalador	inhalagailu
intravenoso	bena-barnetik/zain-barneko
involuntario	nahi gabeko/oharkabeko
inyectable	injektagarri
irritar	narritatu
jeringuilla	xiringa
lado	alde/albo
lado (de lado/costado / oblicuamente)	saiheska/alboka
lavativa	aiuta
laxante	libragarri
lazo	begizta/lakio
leve	arin

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
malestar	ondoez/ezinegon
mancha	orban
marcapasos	taupada-markagailu
máscara	mozorro/maskara
masticar	mastekatu/mamurtu/ murtxikatu
médica, -o (adjetivo)	mediko
medicamento	sendagai/medikamentu
médico (nombre)	mediku/sendagile
mirada	begirada
molesto	gogaikarri
motivo	arrazoi/zio
muestra	lagin
náusea	goragale/botalarri/botagura
observación clínica	miaketa kliniko
observar	behatu
obstrucción	buxadura
OMS (Organización Mundial de la Salud)	OME (Osasunaren Mundu Erakundea)
ordinario	ohiko
orinar/mear	pixa egin/txiza egin
paciente	paziente
parada cardiaca	bihotz-geldialdi
pasajero	iragankor
pastilla anticonceptiva de urgencia	urgentziazko kontrazepzio-pilula
peca	orezta
perforación del tímpano	tinpano-zulaketa
permanente	iraunkor
pinchazo	ziztada
portador	eramaile

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
preferente	lehentasunezko
prescribir/prescripción	agindu
presionar	zanpatu
pronóstico	pronostiko
provisional	behin-behineko
pulso	pultsu
punzada de dolor	sastada
pus	zorne
rascar	hazka/azkura egin
reanimación	bizkortze
resucitación cardiopulmonar	bihotz-biriketako berpizte/ bizkortze
recuperación	suspertze
reservado	erreserbatu
resolución	erabaki
respaldo	bizkarralde
respirador	arnasgailu
rigidez	zurruntasun
ronquido	zurrunga
rotura de fibras	zuntz-haustura
saliva	txistu/listu/tu
secreción	jariakin/jariatze
Seguridad Social	Gizarte Segurantza
sensibilidad	sentikortasun
sonda vesical	behazun-zunda
sonda nasogástrica	zunda nasogastriko
soporte vital	bizi-euskarri
sospechoso, -a	susmagarri

GAZTELANIAZ	EUSKARAZ
suceso	gertaera
supuración	zorne-jario
sutura	jostura
tejido	ehun
temblor	dardara
tensión arterial	tentsio arterial
TIS (Tarjeta Individual Sanitaria)	OTI (Osasun Txartel Indibiduala)
toma	hartualdi
tranquilizante	lasaigarri
trastorno	asaldu
ungüento	ukendu
urgencia	larrialdi/urgentzia
urgente	presazko/urgentziazko/ premiazko/urgente
vacuna	txerto
vacunación	txertaketa
vasodilatador	hodi-zabaltzaile
venda	benda/lotura
vía oral	aho bidez
vía respiratoria	arnasbide
vía urinaria	gernubide
VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana)	GIB (Giza Immunoeskasiaren Birusa)
volante	bolante/kontsulta-orri
voluntario	borondatezko
vomitar	gonbitoka/botaka/oka/ goitika egin
vómito	gorako/gonbito/goitikin

4. MATERIAL LAGUNGARRIA

4.1 Liburuak

- Gramatika bat: ZUBIRI, Ilari; ZUBIRI, Entzi: **Euskal gramatika osoa**
- IVAPek oso liburu on eta interesgarriak dauzka: **Zalantza-dantza, Argiro idazteko proposamenak eta ariketak. Galdezka, IVAPeko estilo-liburua**...

4.2 Internet

- **Osasunlingua**: http://osasunlingua.osasunet/
- **Morfosintaxiaren inguruko zalantzak eta argibideak**: http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.net/r43-573/es/contenidos/informacion/dih/es_5490/adjuntos/estilo_liburua/MORFOSINTAXIA_PDFa.pdf
- **Lanhitz**: http://www.euskara.euskadi.net/r59-14154/eu/contenidos/informacion/agiriereduen_bankua/eu_agiri_er/agiri_ereduen_bankua.html
- **Agiriak.net**: http://www.agiriak.net/
- **Sareko Euskal Gramatika:** http://www.ehu.es/seg/
- **Euskaltzaindiaren arauak**: http://www.euskaltzaindia.net/arauak

4.3 Hiztegiak

- **Euskalbar**: http://euskalbar.eu/
- **Euskalterm** (banku terminologikoa): http://www.euskara.euskadi.net/r59-15172x/eu/q91EusTermWar/kontsultaJSP/q91aAction.do
- **Elhuyar hiztegi elebiduna** (hiztegi orokorra): http://www.elhuyar.org/hizkuntza-zerbitzuak/EU/Hiztegi-kontsulta
- **Zehazki**: http://ehu.es/ehg/zehazki/
- **Sinonimoak** (UZEI): http://www.uzei.com/estatico/sinonimos.asp?sesion=14&sarrera=euskalterm&eragiketa=bilatu
- **Erizaintzako hiztegia:** http://www.ehu.es/euskalosasuna/Erizaintza2.pdf
- **Gipuzkoako Sendagileen Elkargo Ofizialaren hiztegia:** http://www.gisep.org/Default.aspx?lng=EU&mod=gisep&sec=diccionario&let=O&idi=1&cat=0

- **Administrazio sanitarioko hiztegia (Osakidetza)**: http://www.osakidetza.euskadi.net/r85-pkrrhh10/eu/contenidos/informacion/otras_publicaciones_euskera/eu_osk/adjuntos/administrazioSanitariokoHiztegia.pdf
- **Osatuz, monografikoa: Hiztegi Zalantzak Argitzen (Osakidetza):** http://extranet.hospitalcruces.com/doc/adjuntos/Osatuz%20Glosario.pdf

4.4. Kontsulta-guneak

- IVAPen **Dudanet**: http://www.ivap.euskadi.net/r61-euskcont/es/contenidos/informacion/euskalduntze_argitalpenak/es_hizkera/dudanet.html
- Euskaltzaindiaren **Jagonet**: http://www.euskaltzaindia.net/jagonetgaldeerantzunak
- Elhuyarren **Hizkuntza-kontsulta**: http://www.elhuyar.org/hizkuntza-zerbitzuak/eu/Hizkuntza-kontsulta
- EHUren **Argitokia**: http://www.ehu.es/azpidazki/argitokia.asp