61. zenbakia ~ 2020-04-21

FARMAZIALARIOK KORONABIRUSAREN AURREAN

feuseelkartea@gmail.com

www.feuse.eus

2020/04

Eskerrik asko egiten ari zareten lanagatik!

Denon artean gainditzuko dugu!

Farmaberri

FARMAZIALARI EUSKALDUNEN ELKARTEA

METAUTENGO BOILURREN MUSEOAN OSPATU GENUEN 2020KO BATZAR NAGUSIA

Martxoaren 1ean Nafarroako Metautengo Trufa Museoan elkartu ginen goizeko 10:00etan. Lehenik, bertako bilera gelan Batzar Nagusia ospatu genuen.

Hitz gutxitan, diru kontuak errepasatu eta onartu, urteko ekimenen errepasoa egin eta hurrengo ekimenak mahaiaren gainean jarri genituen.

Ekimenen artean bi puntu izan ziren garrantzitsuenak:

- Sefac-eko kongresuan Feuse saria emango zaio komunikazio onena aurkezten duen pertsonari. Lehenengo aldiz saritua izaango da Espainia mailan euskerazko komunikazio bat, eta horregatik oso garrantzitsua izango da bai guretzat baita euskerarentzat ere. Kontuan hartu behar da, koronabirus krisiagatik kongresua atzeratu egin dela, baina saria mantendu egiten da eta kongresua ospatzen denean emango da.
- 2020an Feusek 25 urte ospatuko ditu eta ospatzeko zerbait berezia egin behar dela onartu zen. Horretarako lan-talde bat osatu da. Ospakizunaren data urria aldean izango dela onartu zen. Hala ere, ideiaren bat izango bazenu, ez izan dudarik eta idatzigu-zu.

Ondoren, museoan hitzaldi txiki bat entzun genuen, boilurren norakoaz ikasteko eta txakurrekin boilurrak nola biltzen diren ikusteko aukera izan genuen.

Ondoren, hamaiketakoa egin genuen boilurrak dastatuz eta batek baino gehiago bazkaltzeko goserik gabe gelditu zen.

Tripa beteta izan arren, inguruko jatetxe batean bazkaldu genuen eta bapo, hurrengo bat arte agur esan genion elkarri.

PELLO ITURRIAK EGUN HORTAKO KRONIKA ETA LABURPENA PRESTATU DIGU

Joan den martxoaren 1ean, igandean, Feuseko lagunok, Lizarratik 11 Km-ra dagoen Metautengo Boilurraren Museoan hitzordua genuen. Egunaren egitaraua hauxe zen: goizeko hamarretan, museoan bertan, Elkartearen Batzar Orokorra; gero, museoa bisitatu; jarraian, boilur bilaketa eta dastaketa; eguna amaitzeko, bazkaria inguruko jatetxe batean.

Batzar Orokorra egin ondoren, bada, Txentxo Zugasti-ren gidaritzapean, boilurraren museoa bisitatu genuen. Museoan, inguru horietan hazten den boilur beltza (Tuber melanosporum) da elementu nagusia: onddo askomizeto horren historia, bere gainean garatu den kultura eta horren balio naturalak eta gastronomikoak garatzen dira. Sukaldeko diamante beltza deitzen zaio. Txentxok onddo miresgarri honi buruz luze eta zabal hitz egin zigun. Ondoko lerrootan horren guztiaren gainean zerbait azaltzen saiatuko naiz.

Antzina, eragin afrodisiakoa zuela esaten zen. Egiptoarrek jaten zuten, baita grekoek ere K.a. IV. mendean. Erdi Aroan, ordea, boilurra jateari utzi zitzaion, deabruaren elementua baitzen; izan ere, beltza kolorekoa da, itxura biribildu aldrebesa du eta sorginek bezala, basoa du bizilekua. XVIII. mendean, berriz, errege-erreginen sukaldariek boilurren erabilera bultzatu zuten. Horrela, gaur arte.

Boilur bilketa Lizarra inguruko herrietan, batez ere, abenduan, urtarrilean eta otsailean egiten da. Museoan, onddo hipogeo horren gaineko argibide-taula piloa dago. Oso ederrak. Horien artean, besteak beste, boilurraren ziklo biologikoa azaltzen dutenak.

Boilur heldua (abenduan, urtarrilean, otsailean) biltzen ez bada, usteldu egiten da eta esporak barreiatzen dira. Esporak ernamuintzen direnean, mizelioa garatzen da. Mizelioa zenbait zuhaitzen (arteak, haritzak, urritzak…) sustraibizarrekin lotzen direnean, mikorriza deritzon sare trinko bat garatzen da. Mikorrizatik hifak sortzen dira eta inguru-men-baldintzak lagungarriak badira, hifa horiek garatzen dira, eta primordioak izeneko egiturak osatzen dira: gameto arrak eta emeak, eta horien fusioaren bitartez zigotoa sortzen da. Primordioak, uda gainditzen badute, boilur bilakatzen dira. Boilurren barruan askak eratzen dira, eta horien barruan, esporak. Boilurra helduta dagoenean, zikloa bukatzen da. Goian esandako hilabeteetan egiten da boilur bilketa. Boilur helduek, bestalde, animaliak erakartzen dituzten usain sendoa dute. Animalia hauek, bada, boilurrak jaten dituzte, eta gorotzen bidez, esporen barreiadura egiten dute.

Boilurraren garai begetatiboan, mikorrizen bitartez, zuhaitz batekin sinbiositan bizi da. Mikorrizetan elikagaien trukea egiten da. Zuhaitzak onddoari hazteko behar dituen substantzia organikoak ematen dizkio, eta onddoak, berriz, zuhaitzari errazten dizkio elikagaien, mineralen eta uraren xurgapena. Elkartasun ezin hobea, baina hauskorra. Izan ere, ezusteko klimatikoren bat gertatzen bada, dela euriagatik, dela lehorteagatik, dela hotzagatik, dela beroagatik, elkartasun hori eten egiten da eta boilurra ez da garatzen.

Boilurrak, bada, fase hori gainditu ondoren, bere hazkuntza garaian jadanik zuhaitzaren sustraiak ez ditu behar. Autonomoa da, saprofitoa. Lurreko materia organikoa du elikagai. Udako beroari zein lehorteari aurre egin behar die. Bizirik irautea ez da erraza. Mirari bat. Ezustekoren bat gertatzen bada, boilurra ez da garatuko.

Aukerako lurra eta mikrofauna aproposa behar ditu, baita udaberriko euria zein udako prezipitazio eta tenperatura egokiak ere, ez altuegiak betiere.

Museoko solasaldia bukatu ondoren, ondoko artadi hesitu batera joan ginen autoz. Ikuskizun zoragarria Lokiz mendilerroaren magalean: *Trufa, Manuel* eta *Ron* txakurrek artearen ondoan lurra usaintzen dute, eta apatxekin zehatzmehatz haztakatzen dute boilurra dagoen tokia. Txentxok, aizto txiki batez baliaturik, kontu handiz, lurrean pixka bat sakontzen du, boilurra topatu arte. Hor dago, beltza, usain sendokoa eta berezkoa, misteriotsua, lurpean gordea, chef -ek miresten dituzten luxuzko jatetxeetako ahogozagarriak. Tamaina desberdinetakoak dira: batzuk intxaurraren tamainakoak, besteak patatarenak.

Berriro museora itzuli ginen eta boilur dastaketa ederra egin genuen: boilur freskoaz hautseztatutako eta olio boilurtuaz bustitako ogi txigortua; arrautza, pate, txorizo boilurtuak… Museoan ere bai erosi ahal dira boilur freskoak eta elikagai boilurtuak.

Txentxo Zugasti eta Sandra Izkue bikotearen eskutik goiz bikaina pasatu genuen Metautengo Boilurraren Museoan. Boilurraren Museoa-Interpretazio Zentroa bakarra da Espainian.

Gertu dagoen Murieta herrian, bazkari eder batekin amaiera eman genion Feuseren Batzar Orokorraren egunari.

Pello Iturria Sarasibar

COVID-19 ETA KOMUNITATEKO FARMAZIA OHIKO GALDERAK

ESPAINIAKO FAMILIA ETA KOMUNITATE FARMAZIAKO ELKARTEA (SEFAC)

Dokumentu honek, galderen eta erantzunen formatu azkarrean, 2020ko apirilaren 3ra arte sugerenciascovid19@sefac.org postontzian jasotako gai nagusiak biltzen ditu. Dokumentua SEFACeko batzorde zientifikoak berrikusi du, eta egun horretan argitaratzeko onartu. Pello Iturria Sarasibar, Feuseko eta Sefaceko kideak euskaratua eta laburtua.

BIRUSAREN PANDEMIA ETA EZAUGARRIAK

1 Behin birusak eragindako infekzioa gaindituta, zein da immunitatea? Zenbat denboraz?

Ebidentzia zientifikoa oso eskasa da. Beste koronabirusen kasuetan: SARS Cov (arnas-sindrome akutu larria) edo MERS CoV (Ekialde Ertaineko arnas-sindromea), infekzioaren ondoren immunitatea lortu da. COVID-19-ren kasuan, badirudi antigorputzak (IgG) ekoizten direla ostalarian, 14 egun infektatu ondoren. Immunitatearen iraupena eta eraginkortasuna egun ez da ezagutzen.

2 Ba al dago ziurtasunik gaixoek, alta jasotzen dutenean, ez ote dituzten beste persona batzuk kutsatzen

Ez da ziurra. Medikuaren alta duen paZiente batek immunitatea izan ahal du, baina karga birala ere bai. Duela gutxi egindako azterketetan, karkaxan karga birala jasotzen da 3 astera arte, eta eginkarietan, sintomak hasi eta 47 egunera arte.

3 Udan kutsadura moteldu ahal da, baina baliteke hotzarekin batera, birusa gripea bailitzan berriro azaltzea

Kutsadura gelditzeari dagokionez, udak eta tenperatura altuek baino eragin handiagoa izango dute egun hauetan hartzen ari garen prebentzio neurriek, talde-immunitatea garatzeak, sortuko diren tratamendu- zein profilaxi-neurri egokiek eta txertaketak. Birusa tenperatura altuetan inaktibatzen da, baina nola gertatzen den oraindik ez da ezagutzen. Ezin da jakin udaren eragina gaitzaren kutsatzearen gaitasunean

4 Patologia kardiakoak direla eta, koronabirusaz kutsatzeak gaitzaren konplikazioak eragin ahal ditu ?

Espainian, urtero, 120.000 paziente hiltzen dira patologia kardiobaskularrengatik. Heriotza guztien %28 dira. COVID-19k jota hiltzen diren paziente guztien % 48k patologia kardiobaskularren bat badu. Beraz, ematen du patologia kardiobaskularrek zerikusi handia dute paziente horien heriotzekin.

5 COVID-19 dela eta, klorhexidina desinfektatzae ona da?

Ez da ona. Benzalkonio kloruroa ere ez. Biozidei dagokienez, eskuak desinfektatzeko isopropanola (%75) ona da, ez ordea gainazaletarako. Gainazaletarako onak dira etanola (% 62-71), hidrogeno peroxidoa (%0,5) eta sodio hipokloritoa (%0,1).

Osasun Ministerioak eta Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) adierazten dute etxeko gainazalak desinfektatzeko, sodio hipokloritoa % 0,5 (%5 lixiba domestika parte bat eta 50 parte ur) erabili behar dela egunero.

6 Kutsatu ahal da birusa elikagaien bidez? Behin janaria prestatuta, kontaminatu ahal da?

Ez dakigu. Birusak 30 gradutik gora irautea zaila du. Gaur egun, ez da kasu bat ere informatu birusa elikagaien bidez kutsatu denik. OMEk elikagaiak ondo maneiatzeko aholkuak argitaratu ditu: eskuak garbitu, haragia ondo sukaldatu. Frutak eta barazkiak ondo garbitu. Merkatuan badira zenbait produktu frutak eta barazkiak desinfektatzeko: sodio hipokloritoa urean oso diluituak dira.

EUSKARAZKO ARTIKULUAK

7 Ba al dago birusaren odol-transmisio, transmisio sexual edo bertikala adierazten duen daturik? Edo arnas tantengatik bakarrik?

Transmisio bertikala kasu batzuetan detektatu da, baina horien inzidentzia txikiak eta horren inguruko datu eskasak ez digute baieztapen sendorik egiteko aukerarik ematen, nahiz eta badirudi arrisku nagusia haurdunaldiaren lehen hiruhilekoan dagoela. Printzipioz, odol transmisioa ez da aurreikusten. Batez ere, 5 mikra baino gehiagoko arnas tanten bidez gertatzen da.

8 D bitaminaren gabezia arrisku faktorea al da COVID-az kutsatuta geratzeko?

Turin-go Unibertsitateko ikerlan batek frogatzen du COVID-19k jotako paziente gehienek D bitaminaren falta zutela. Izan ere, epidemia neguan gertatu da, eguzkiaren argiarekiko esposizioa txikia denean, eta eguzkiaren argia funtsezkoa da D bitamina sortzeko.

9 Emakume haurdunak eta COVID-19a

Egun ez da jakiten emakume haurdunek beste norbanakoek baino kutsatzeko probabilitate handiago dutela, edota gaitza larriagoa izango dutela. COVID-19ren familia berekoak diren birusek eta beste arnas infekzioak sortzen dituztenek, influenzakoek kasu, emakume haurdunetan gaitz larriagoak eragin ditzakete. Egun ez da jakiten COVID-19k haurdunaldian arazorik sortzen ahal duen, edo haurtxoari arrastorik utziko dion. Gaur egun ez da jakiten COVID-19k jotako emakume haurdun batek, haurdunaldian edo erditzean, fetuari edo haurtxoari birusa transmititzen ahal duen. Orain arte, COVID-19k jotako emakume haurdunek ez diote haurtxoari birusa transmititu. Birusa ez da ikusi likido amniotikoan, ezta amaren esnean ere. COVID-19k jotako zenbait emakume haurdunek arazoren bat edo

10 Zenbat denbora irauten du birusak gainazal desberdinetan?

Birusa gainazaletan irauten du, hala ere, denbora pasa ahala, karga birala gutxitzen joaten da. Tenperaturak, era berean, zerikusia du. 30 gradutik gorako tenperaturan birusa desaktibatu egiten da; 4 gradu inguruko tenperaturan, berriz, birusa erresistentea da. Adibideak: aluminioa 2-8 ordu; eskularru kirurgikoak 8 ordu; zura 4 egun; papera eta kristala 4-5 egun; zeramika eta metala 4-5 egun; erabili eta botatzeko mantalak 2 egun gehienez.

11 Klorhexidina beste desinfektatzaile batzuk baino eraginkorragoa al da?

Klorhexidina ez da oso eraginkorra COVID-19aren aurka. Onena etanola da, 78 gradu ingurukoa; izan ere, 30 segundutan ia karga biral osoa deusezten du.

12 Txanponekin edo bestelako objektuekin kontaktua izateagatik kutsatzeko benetako aukerarik ba al dago?

Birusak giro-tenperaturan (15-30 º C) 5 egun irauten du metalean; beraz, tenperatura-tarte horretan, txanpon bidez kutsa daiteke, baldin eta eskuekin hartzen baditugu eta begiak, sudurra, ahoa, baita aurpegia ere ukitzen baditugu. Babes neurri eraginkorrak hartuta, hala nola eskuak garbitzea, kutsatzeko probabilitatea nabarmen jaisten da.

13 Zenbat denbora egon behar du COVID-19 sintomak izan dituen persona batek gela batean bakartua, berarekin bizi diren gainerako pertsonekin kontakturik izan gabe? Sintomak edukiz gero, pazientea gelatik irten gabe etxean bakartzeak 14 egun iraun behar du sintoma guztiak igaro ondoren?

Gaixo badago, baina sintoma arinak baditu, medikuak etxean bakartuta egotea adierazi beharko du. Talde honetan, infektatuta egoteko probabilitatea duten pazienteak ere sartzen dira, nahiz eta baieztatuta ez egon. Biztanleria osasuntsuarentzako neurriez gain, honako hauek jarraitzea gomendatzen da:

- Bakarrik bizi ez bada, garrantzitsua da gaixoa bakartua gela batean mantentzea, atea itxita eta aireztapenarekin. Gelan, komunikatzeko eta edozein kontaktu pertsonal saihesteko telefono bat izan beharko du, baita eskuak garbitzeko produktuak ere, eta maskarak. Eremu komunak erabiltzea beste aukerarik ez duenean, maskara kirurgikoa erabili beharko du eta 2 metroko segurtasun-distantzia errespetatzen saiatu. Eremu berean dauden pertsonek FFP motako maskarak erabiltzea gomendatzen da.
- Garbitu egunero lixiba dilituarekin eta erabili eta botatzeko oihalekin ukitzen diren gainazalak. Gomendagarria da pazienteak bere mahai-tresnak eta beste tresna batzuk erabiltzea, eta gero ontzi-garbigailuetan edo oso ur beroarekin garbitzea. Gaixoak erabiltzen duen arropa, berak sartu beharko du poltsa hermetiko batean, eta 60-90 º C-tan garbitu beharko da. Ez astindu eta eskuak beti garbitu ukitu ondoren.

- Gomendagarria da pazienteak pedal-ontzi bat izatea (hondakinak ahalik eta gutxien ukituz botatzeko) plastikozko poltsa batekin. Kuboaren barruan dagoen poltsa, gelatik kanpoko bigarren poltsa batean sartu beharko da, gaixoarekin kontaktuan dagoen plastikoa beste pertsona batzuekin harremanetan egon ez dadin (bizikideak, garbiketako langileak, hondakinak biltzeko langileak…).
- Autozainketak: parazetamola hartu daiteke sukarra kontrolatzeko. Nahikoa likido edan behar da.
- Sintomak hasten direnetik, 14 egunez bakartzea gomendatzen da, betiere koadro klinikoa konpondu bada. Mediku arduradunak jarraipena egingo du, eta, hala dagokionean, alta emango du.

14 Jakin nahi nuke ea oso beroak (56 º C ingurura) diren likidoak edatea (ura, esnea, esaterako) onuragarria den birusa deskonposatzeko

Urtarokotasunetik harago, nahiz eta tenperatura hotzetan COVID-19ren antzeko birusen hedapena handiagoa izan, ez dago inolako ebidentziarik likido beroak hartzeak birusarengan inolako ondoriorik duenik, nahiz eta haren egonkortasuna 30 º C-tik aurrera jaitsi. Gainera, tenperatura horietan, likidoak hartzeak erredurak eragiteaz gain, osasunerako arrisku gehiago ekar ditzake. Era berean, ez da gomendagarria edari alkoholdunak kontsumitzea birusa inaktibatzeko bide gisa.

15 Gripearen analogia dela eta, eguraldi ona iristeak COVID-19 kontrolatzen lagun dezakeela aipatu izan da. Ba al dago daturik horri buruz? Buloa? Errealitatea?

Udan koronabirusa transmititzen jarraituko duen beldur da Osasun Ministerioa. Gripearen birusak giro hotz eta lehorra behar du, erraz zabaltzeko. Koronabirusak, berak bezala jokatuko balu, udaberrian eta udan, tenperaturak igotzearekin batera murriztuko litzateke. Hala ere, ez dakigu COVID-ek beste arnas birus batzuen antzeko urtaroko patroia izango duen.

Osasun Ministerioaren Osasun Alertak eta Larrialdiak Koordinatzeko Zentroaren dokumentu batean, koronabirusa udan transmititzen jarraitzeko beldurra adierazten da. Dokumentuak erakusten du birusa munduan zehar hedatzen jarraitu dela, tenperaturen arteko aldea gorabehera. Hala ere, albiste kontrajarriak daude. Izurritearen transmisioan eragina duten gainerako faktoreak ere kontuan hartu behar direla ohartarazten da Osasunaren agirian. Eta populazio osoak infekziorako duen gaitasun handia aipatzen du, bai eta urruntze sozialeko neurriak udaren etorrerarekin erlaxatzea ere. “Hori dela eta, litekeena da udan transmititzen jarraitzea, baina intentsitate txikiagorekin” ondorioztatu du.

16 Birus desberdinak direla jakinda, ba al dago intzidentzia txikiagoa dela adierazten duen daturik, edo sintomak ez dira hain larriak, urtaroko gripearen txertoa hartu duen pazienteengan?

Espainiako Neumologia eta Kirurgia Torazikoaren Elkartetik (Separ), adituek gripearen txertoa zein pneumoniaren txertoa hartzea gomendatzen dute, arrisku taldeetan bereziki. Onurak arriskuak baino gehiago direla argudiatzen dute, txertaketaren bidez gripea % 40-60ko eraginkortasunarekin prebenitu daitekeelako eta, harrapatzen bada, larritasuna gutxitu egiten delako. Gainera, gripearen aurkako txertoaren kasuan, pneumoniaren aurkako babes-efektua ere badu. Beraz, COVID-19k pneumonia sortzen duenez, oso azterketa interesgarria izango litzateke 2019-2020 kanpainako gripearen aurkako txertaketaren eta SARS-CoV-2 infekzioaren aurkako babesaren, gaixotasunaren larritasunaren eta diagnostikoaren ondorengo bilakaeraren arteko erlazioa aztertu ahal izatea.

17 Kutsatzeari dagokionez, zer gertatzen da maskotekin (txakurrak bereziki)?

Osasun arloko profesionalek eta Osasunaren Mundu Erakundeak jakinarazi dutenez, ez dago ebidentzia zientifikorik txakurrak edo katuak bezalako maskotek birus hori izan edo transmitutu dezaketela pentsatzeko. Hala ere, horrek ez du esan nahi eskuak, ukitu ondoren, garbitu behar ez direnik, edo, ukitu ondoren, eskuak garbitu gabe, begiak edo sudurra igurtzi ahal direla. Era berean, komeni da beren hankak urarekin eta xaboiarekin ondo garbitzea, kalean egon direnean.

18 Kontatzen diren kasu positiboek etxean daudenak eta proba egin ez zaienak sartzen dituzte?

Ez, kasu positiboetan, baieztatutako positibo bat eman duten paziente guztiak sartzen dira, bai etxekoak, bai ospitalekoak.

19 Nola hartzen dira proba egiten ez zaien guztiak baina sintomak badituzte, eta “badaezpada” kutsatu gisa tratatzen dira?

Susmagarritzat jotzen dira, bakartzeko eskatzen da eta tratamendu sintomatikoa agintzen da.

20 Zenbat denbora edo zenbat aldiz erabil daiteke maskara bera?

Maskara kirurgikoak 4 orduz erabil daitezke, eta FFP eragin autofiltratzaile handiko maskarak, berriz, 8 orduz.

22 Maskarak berrerabil daitezke?

FFP2 maskarak berrerabili ezin den material gisa fabrikatuta daude.

23 Maskarek eskuak kutsa diezazkigute, eta, hortik, gu kutsatu ahal izatea edo farmaziara joaten direnean segurtasun-distantzia betetzen ez duten pertsonak kutsatu ahal izatea?

Ez dago ikerketarik, maskaratik profesional sanitarioaren eskuetara patogenoak pasatzeko aukera ebaluatu duenik, eta horrek kutsatzeko arriskua dakarrenik. Agerikoa da hori gerta daitekeela eta ezin dela baztertu. Alde horretatik, luzaroan erabiltzea ez luke arrisku handirik izan behar, betiere guk maskara ukitzen ez badugu. Azterketa batzuen arabera, osasun-langileek batez beste 10-20 aldiz ukitu dezakete maskara 12 orduko erabilera luzean. Bistakoa den bezala, berrerabiltzeak arrisku handiagoa dakar, maskara manipulatu egin behar baita norberak jartzen edo kentzen duen bakoitzean, eta, beraz, arreta berezia jarri behar da. Beraz, funtsezkoa da maskara ez ukitzea eta eskuen higiene-neurriak zorroztea.

Bestalde, ikerketa batzuen arabera, maskara jarrita, eztul edo dominstiku egiten duzunean, beste lankide batzuk edo pazienteak kutsatzeko arriskua ez da oso gertagarria.

24 Maskararik ez badago, ezta kirurgikorik ere... baliozko al luke oihalezko bat babesteko? Farmazietan metakrilatozko manparak jarri behar dira ala ez dira beharrezkoak?

Kutsatzea saihesteko edozein babes-neurri ona da. FFP maskararik ez badago, botikariak oihalezko maskarak erabili ahal izango ditu, baina horiek, paperezkoekin batera, ez da gomendatzen pazienteari arreta emateko. Gainera, iragazteko gaitasuna ez dago frogatuta; hala ere, pertsonarekiko zuzeneko kontaktua saihesten du, metakrilatozko manparak bezala, aerosolak (listu-tantatxoak, dominstikuak, eztulak) farmazialariarengana iristea saihesten baitute. Azken batean, esan dezakegu transmisioaren edozein murrizketa beti izango dela ongietorria, eta, bestetik, pazienteari, zaintzaileari, osasun-arloko profesionalari eta, oro har, biztanleriari lasaitasuna eta segurtasuna ematen diela bizitzen ari garen pandemia egoeran.

21 Benetan baliagarriak al dira maskarak edo eskularruak sintomarik gabeko pertsonak erabiltzea, kutsatzea prebenitzeko?

Alarma Egoera abiatu zenetik, Osasunaren Mundu Erakundeak (OME), Ameriketako Estatu Batuetako Elikagai eta Sendagaien Administrazioak (FDA), Gaixotasunak Kontrolatzeko eta Prebenitzeko Zentroek (CDC), Osasun Ministerioak eta mediku elkarte zientifikoek defendatzen zuten gaixo osasuntsuen maskarak ez zirela beharrezkoak, gaixo bat zaintzen ari bada izan ezik. Kasu honetan, FFP1 edo FFP2 lirateke egokiak Norbera Babesteko Ekipamendua (EPI) sailkatuta, aireko esekidurako partikulak, likidoak edo solidoak, arnastearen aurkako babesa eskaintzen dutelako; balbularik gabe denbora laburrean erabiliko badira, edo balbularekin aldi luzeagoetarako erabiliko badira, airea libratzeko eta hobeto arnasteko aukera ematen dutelako.

Pertsona probablea (susmagarria) bada edo COVID-19an positibo gisa baieztatzen bada, maskara kirurgiko bat erabiltzea gomendatuko litzateke, beste pertsona batzuekin dagoenean, birusa ez zabaltzeko eta, beraz, ez kutsatzeko. Maskara mota horrek besteak baino babesten ditu, erabiltzaileak igorritako partikulak iragazten ditu, barrutik kanpora, % 95eko eraginkortasunarekin; gainera, zaintzaileari edo pertsona osasuntsuari tanten bidez transmititzen zaizkion gaixotasunetatik isolatzen du, maskara hori daraman pazientearengandik metro 1 baino gutxiagora egon behar dutenean.

FFP2 efikazia handiko maskara autofiltratzaileak, % 92ko iragazketa-eraginkortasuna dutenak, kanpotik barrurantz jarduten dutenak gomendatuko litzaieke osasun-profesionalei, arriskuko pertsonei eta jende asko dabilen eremuetan dauden pertsonei. FP1 ere erabil liteke, baina eraginkortasuna txikiagoa da, % 78koa, eta FP3ak gehiago erabiltzen dira zitostatikoak edo bestelako botika arriskutsuak ez arnasteko.

Hala eta guztiz ere, artikuluak argitaratzen ari dira, non SARS-CoV-2 birusaren transmisioaren biologiari buruzko ikerketaren azken aurkikuntzak kontuan hartuta, edozein hesi fisikok, maskara inprobisatuak ere, birusaren hedapena murriztu dezakeen. Asmoa baldin bada etorkizun ez urrun batean Espainiako Gobernuak eta osasun publikoko agintariek ezarritako neurriak murriztea, hala nola interakzio sozial mugatuak ahalbidetzea ekonomia berpizteko, orduan, maskarek zeregin garrantzitsua izan beharko lukete populazioa birusaren aurrean babesteko eta haren erabilera populazio orokorrera zabaltzeko.

25 Zer gertatzen da AINEekin? Aholkatzen ez dituzten lanak argitaratzen jarraitzen dute.

Oraingoz, Medikamentuen eta Produktu Sanitarioen Espainiako Agentziaren eta, beraz, Osasun Ministerioaren jarrera ofiziala da AINEekin tratamenduan dauden pazienteetan aldaketarik ez egitea, ez baitago ebidentzia zientifiko nahikorik. Bestalde, COVID-19 paziente positiboentzat gomendatutako tratamendu antipiretikoak parazetamola edo metamizola dira; beraz, AINEak aukera terapeutiko gisa baztertuta daude, eta kasu berezietan bakarrik preskribatuko dira.

27 Egia al da gaixoek okerrera egiten dutela lurrunak egiten badituzte edo aerosolak erabiltzen badituzte? Zehazki, batzuetan serum fisiologikoa bakarrik nebulizatzen duten pazienteak daude. Egia al da gaitzaren bilakaera okertu daitekeela?

Lurrun edo aerosolen erabilera kontraindikatuta dago COVID-19 paziente positiboen kasuan. Lurrunak eta aerosolak birusaren transmisio-bide oso eraginkorra direla frogatu da; beraz, birusa pazientearen birika-ehun osoan barreiatzean ez ezik, birusa lurrunak edo aerosolak egiten diren geletan hedatzean ere arriskua dago.

Lurrunei dagokionez, ez dago frogatuta eraginkorrak direnik, eta hantura gutxitzen dutela zalantzan dago. Ez dago ebidentziarik lurrunak COVID-19 infekzioaren aurrean terapia eraginkortzat hartzeko.

29 Zein da intubatutako pazienteentzako estatistika? Zein da horrela egon daitezkeen egunen batez bestekoa?

Intubatutako pazienteak dira larritasun handiena izaten dutenak, baina errekuperatzeko benetako aukerak dituztenak. Paziente intubatu baten egonaldia hobetzen den arte edo aukera hori galdutzat ematen den arte egiten da. Gaur egun, 7 egunetik beharrezkoa izan arte iraun dezake.

31 Arnasketa egiteko, hobe al da ahoz behera lo egitea, bizkarraren azpian kuxinekin lo egitea baino?

Ikerketen arabera, ZIUn ingresatuta dauden oxigenazio- eta arnasketa-akatsa duten pazienteengan pronazio-posizioak aireztapena hobetzen du. Pronazio-posizioa supinazio -posizioetan tartekatzen da, pazienteek eskatzen dituzten beharren eta emaitzen arabera.

26 Egia al da IECA edo ARA-II antihipertentsiboak larritasun-arriskuko faktorea izan daitezkeela COVID-19rekin infectatutako ospitaleratutako paziente hipertentsoentzat?

Hipotesi hauek, SARS eragiten duen koronabirusaren antzera, COVID-19, ECA2 entzimarekin batzen dela zelulak infektatzeko, eta entzima hori IECArekin edo ARAIIrekin tratatutako subjektuetan eragin handiagoa duela dirudi.

Hala ere, orain arte ez dago IECA edo ARAIIrekin tratatutako pazienteengan infekzioaren bilakaeran larritasun handiagoa bermatzen duen datu klinikorik, eta gomendioak, batez ere, aurkikuntza esperimentaletan oinarritzen dira.

Talde horietako medikamentuekin tratamenduan dauden pazienteek tratamenduarekin jarraitu behar dute, eta gaur egun ez dago justifikatuta tratamendua aldatzea.

28 Ikusi da lurrunak egiteak patologia okertu dezakeela, baina zer dago eukalipto, pinu edo gainerako olio esentzialekin giroa hezetzeari buruz? Ez al lioke pazienteari lagunduko?

Ez da gomendatzen infektatutako paziente baten giroa hezetzea birusaren aerosolizazioagatik.

30 Intubatuta dauden pazienteek hobekuntza izaten dute ahoz behera jartzen bazaizkie?

Wuhan-go pazienteengan biriken funtzioa eta gas-trukea hobeto egin ziren etzanera pronoan oheratuta zeudenean. Teknika ez-inbaditzaile hori erabiltzen hasi dira ZIUn dauden pazienteetan ez ezik, COVID-19k ospitaleratutako guztietan ere; izan ere, badirudi mugikortasun diafragmatikoa aldatzen dela eta aireztapena hobetzen dela, nahiz eta ebidentzia zientifiko nahikorik ez egon hori bermatzeko.

32 SARS-CoV-2 ri buruzko ezagutzak gora egin duenez, eta dagoeneko gaixotasuna gainditu duten gaixoen kopurua (antigorputzak dituzte beren sistema immunitarioan SARS-CoV-2 ren aurrean) kontuan hartuz… Ba txertoa prestatu arte, immunoterapia prebentzio-neurri gisa erabiltzea baloratzen al da? Ba al dago azterlanik SARS-CoV-2 ren aurrean immunoterapiaren erabilerari buruz?

Bai, immunoterapia gaixotasun infekziosoen tratamendurako metodo eraginkor gisa azaleratu da, eta gaur egun COVID-19 tratatzeko antigorputz monoklonalen saiakuntzak irekiak daude, baina merkatuan oraindik ez dago bat bera ere.

33 Egokia al da COVID-19rako antibiotikoren bat erabiltzea?

Ez modu espezifikoan. Gaur egun azitromizina, lebofloxazinoa, moxifloxazinoa, klaritromizina, zeftriaxona, doxiziklina, zefixima… bateria zabala erabiltzen ari dira. Hala ere, badirudi terapia gehienetan nagusiena azitromizina dela, hidroxiklorokinarekin lotuta ebaluatzen duten artikulu berrien ondorioz.

35 Hidroxiklorokina eta COVID-19

Espainian, Dolquine (hidroxiklorokina 200 mg) farmazia komunitarioan ematea mugatu da, eta fitxa teknikoan aipatzen diren paziente kronikoentzat edo patologietako kasu akutuentzat mugatu da.

Dolquine nahiko modu eraginkorrean erabiltzen ari da karga birala murrizteko, eta kasu batzuetan profilaktiko gisa erabiltzea ere baloratu da.

37 Medikamentuak SIGRE puntura eramaten jarraitu al daiteke Alarma Egoerak irauten duen bitartean?

Espainiako Osasun Ministerioak SND/271/2020 Aginduaren bidez, "funtsezko zerbitzua" izendatu du hondakinak bildu eta kudeatzea; besteak beste, medikamentuen hondakinak eta etxe partikularretan sortutako ontziak. Beraz, ez da beharrezkoa, ezta egokia ere, farmaziak SIGRE puntua alde batera uztea, baina badira gomendio batzuk. Farmaziara joatea ezinbestekoa ez den pazienteek ez lituzkete beren botikak SIGRE puntura eraman behar, eta beren etxeetan gorde beharko lituzkete pandemiaren egoera egokiago izan arte. Farmaziara joan behar duten pazienteek botiken hondakinak eraman ditzakete.

COVID-19an positibo eman duten pazienteek, berrogeialdian egon direnek edo COVID-19 kasu bat egon den etxeetan bizi direnek etxean geratu behar dute, eta ez dituzte botiken hondakinak SIGRE puntura eraman behar. Osasun-agintarien jarraibidei segituz, hondakin horiek etxeko gainerako hondakinekin batera jarri behar dira hondar-frakzioaren edo errefusaren poltsan.

34 Sintoma diarreikoen aurrean (COVID-19 izan liteke), aholkatu al daiteke probiotikoen erabilera?

Ez daude aztertuta onurak, baina, jakina, errehidratazioa suspertzearen funtsezko atal bat da, eta hori ezin da behar bezala egin hesteetako flora egokia ez bada.

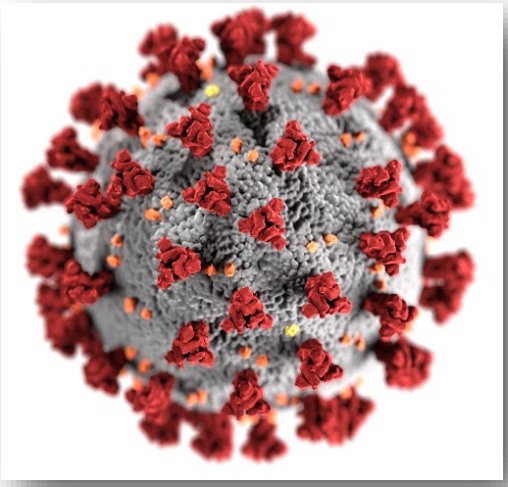
36 Farmaziak eta SARS-CoV-2 detektatzeko kit-a.

SARS-CoV-2 detektatzeko kit-a, in vitro diagnostikoko osasun-produktutzat hartzen da, eta, beraz, Europan merkaturatzeko, CE marka izan behar du, osasun-produktuen legediarekin bat datorrela ziurtatzen duena. Autodiagnostiko-testak dira? Pazienteak berak erabil al ditzake? Ez. Orain arte ez dago informaziorik COVID-19ren autodiagnostiko-kitei buruz, horiek saldu baitaitezke farmazia komunitarioan, dagokion preskripzioarekin.

Farmazia komunitarioan dispentsagarriak al dira? Gaur egun, farmazia komunitarioek ezin dituzte saldu, ezta proba horiek egin ere.

Medikamentuen eta Produktu Sanitarioen Espainiako Agentziaren arabera, osasun zentroetako profesionalek erabiltzeko dira, eta gaur egun larrialdietan, egoitzetan eta etxeetan egiteko erabiltzen ari dira.

Beste herrialde batzuetan, Erresuma Batuan kasu, badirudi litekeena dela farmazietan autodiagnostiko probak egin ahal izatea.



B TALDEKO BITAMINAK: ORGANISMOAN DITUEN FUNTZIOEN GARRANTZIA

Unai Berasategui Asurabarrena - Feuseko idazkaria

Organismoan ematen diren prozesu gehienetan beharrezkoak dira B taldeko bitaminak. Sinergiak sortuz lan egiten dute elkarren artean, baten gabeziak beste baten erabilera muga dezakeelarik.

Ezinbestekoak dira:

- Elikagaitatik energia aska dadin.
- Nerbio sistemaren ongizatean.
- Liseri-aparatuak behar bezala lan egin dezan.
- Azalak, azkazalek eta ileak ere behar dituzte osasuntsu mantentzeko.

TIAMINA (B1 BITAMINA)

Tiamina, lehenengo aurkitu zen bitamina izan zen. Elikagaietatik hartu behar da tiamina, adibidez zereal integral, lekale, fruitu lehor eta hazietatik.

Bitamina hidrodisolbagarria da, beraz ez da gorputzeko ehunetan pilatzen.

Zerk eragin dezake tiamina eskasia?

Alde batetik elikagaietan txiroa den dieta batek, jangura eskasiak edo oso prozesatuak diren produktu gehiegi hartzeak. Bestalde, diuretikoak denbora luzez hartzeak ere agor dezake gorputzeko tiamina maila. Alkoholismo kasuetan ere tiamina hartzea gomendagarria da.

Funtzio garrantzitsuenak

- Hobekien ezagutzen den funtzioetako bat, karbohidratoetatik abiatuz ematen den energia askatze entzimatikoa da.
- Nerbio sisteman paper garrantzitsua du, azetilkolina neurotrasmisorea sortzeko ezinbestekoa baita. Tiamina eskasiak, nerbio sisteman “beriberi” gaixotasuna sor dezake eta honek ahultasuna, paralisia eta edema sortzen ditu.
- Tiamina pirofosfato koentzima forma ezinbestekoa da hainbat funtzio metaboliko burutzeko, esate baterako, karbono dioxidoa kanporatzeko edota alfa-zetoazidoen deskarboxilazioan. Tiaminak B bitamina komplexuko zenbait elementurekin sinergian jokatzen du, bereziki, riboflabina eta niazinarekin.

Esan bezala, gomendio berezia elikadura gehigarri gisa tiamina har dezaten, elikagai integral gutxi hartzen dituztenentzat, alkohol kontsumitzaile eta erretzaile handientzat, eta denbora jarraian diuretikoak hatu dituztenentzat.

RIBOFLABINA (B2 BITAMINA)

Riboflabina, 30garren hamarkadan identifikatu zen lehenengoz. Hau ere hidrodisolbagarria da eta dieta bidez lortzen dugu. Ondorengo elikagaietan aurki dezakegu riboflabina: esnea, gazta, arrautza, zereal integral eta txekor haragian besteak beste.

B2 bitamina eskasiak, aho hertzetan ezpainak zartatzea, listu jarioa eta begietako azkura edo erresumina eragin ditzake. Beraz begien osasunean garrantzi handia du riboflabinak.

Funtzio garrantzitsuenak

- Gantz, proteina eta gluzidoak erregai bihurtzeko prozesuan parte hartzen du.
- Globulu gorrien sintesiaz arduratzen den ehun bigunean garrantzitsua da baita ere.
- Tiroide hormonaren sorreran parte hartzen du, baita immunologia sistemako hainbat zelula garrantzitsuren sorreran ere.
- Erradikal libreen eragin kaltegarrietatik babesteko , gorputzak antioxidatzaileak sortzeko dituen hainbat prozesutan parte hartzen du.

B2 bitamina gabeziak argiarekiko hipersentsibilitatea eta ehuneteko inflamazioa ekarri ohi ditu.

NIKOTINAMIDA (B3 BITAMINA)

Hidrodisolbagarria den B3 bitamina, forma ezberdinetan agertzen da naturan, era guztiak niazina bezala ezagutzen dira. Elikadura gehigarri gisan gehien gomendatzen den forma nikotinamida edo niazinamida da.

Niazinaren egitura kimikoak, triptofano aminoazidoaren antza du, izan ere organismoak niazina kantitate txikiak sor ditzake, triptofanotik abiatuta.

Proteinetan aberatsak diren elikagaiak dira niazina iturri garrantzitsuenak: fruitu lehorrak, okela, arraina...

Funtzio garrantzitsuenak

50 baino erreakzio metaboliko gehiagotan parte hartzen du.

- Elikagaietatik abiatuz energia askatzeko funtzio garrantzitsua duten hainbat prozesutan beharrezko dira: Glikolisian, Krebsen zikloko erreakzioetan, Hexosa monofosfatoaren eraldaketan.
- B3 bitamina aminoazidoen desaminatze prozesuan eta gantz azidoen metabolismoan (batez ere funtsezko aminoazidoenean) beharrezkoak dira.
- Zelula barneko energia ekoizpenean, zein globulu gorrien eta esteroideen sorreran parte hartzen dutenez, ezinbesteko dira zelulen osotasuna mantentzeko.
- Liseri aparatuko, mihiko eta azaleko osasunean garrantzi handia du. B3 bitamina eskasiak, pelagra gaixotasuna ekar dezake

AZIDO PANTOTENOKOA; KALTZIO PANTOTENATOA (B5 BITAMINA)

Azido pantoteniko hitza latineko “panthos”etik dator, “leku guztietan” esan nahi du.

Funtzio garrantzitsuenak

- Elikagaietatik energia aska dadin behar beharrezkoa den A Koentzimaren parte da.
- Antigorputzen sorreran ere parte hartzen duenez, immunologia sisteman ere garrantzia du.
- Giltzurrun gaineko guruinean gertatzen den kortisonaren sorreran beharrezkoa da. Kortikoesteroide honen beharra izaten du organismoak estresari aurre egiteko. Izan ere estres maila altua dutenentzat eguneko 500 mg kaltzio pantotenato gomendatuko lirateke.

PIRIDOXINA (B6 BITAMINA)

B6 bitamina, estuki loturik dauden hiru osagai hidrodisolbagarrik osatzen duten familiako partaide bat da. Piridoxina, piridoxala eta piridoxamina dira.

B6 bitaminaren eraldaketa, gai aktiboa den piridoxal-5-fosfatoa lortzeko, organismoak, modu naturalean egiten du.

Funtzio garrantzitsuenak

- Koentzima papera du, gantz, gluzido eta proteinen haustura eta erabileran.
- Gihar eta gibeletik glukogenoa askatzea errazten du.
- Garunean eta nerbio ehunetan energiaren erabileran parte hartzen duenez, nerbio sistema zentralaren orekarako ezinbestekoa da.
- Emakumeentzat gomendatzen da piridoxina, hileroko aurreko sindromerako. Likidoen orekan eta funtsezko gantz azidoen metabolismoan ere laguntzen du.

Gaur egun, jakina da, B6 bitamina gabeziak, odoleko homozisteina (arazo kardiobaskularrekin lotzen den faktorea) maila igotzen duela.

BIOTINA

1935garrenean topatu zen lehenengoz arrautza gorringoan. Era konbinatu ugaritan ageri da animali zein landare ehunetan. Animaliek gibelean pilatzen dute.

Hesteetako bakterioek sortzen dute biotina zuzenean. Antibiotikoek prozesuan eragin dezaketela ikusi da.

Funtzio garrantzitsuenak

- Organismoak nerbio, hezur-muin, ile eta azalaren hazkunde eta garapenerako erabiltzen du biotina.
- Ko-entzima bezala dituen propietateak direla eta, alde batetik gluzido eta proteinen metabolismoan parte hartzen du energia lortuz, eta bestetik, funtsezko gantz azidoetatik abiatuz prostaglandinen sorreran hartzen du parte.

FOLIKO AZIDOA

Foliko azidoa bitamina hidrodisolbagarria da. Iturri nagusiak, hosto orlegiko barazkiak eta zereal integralak dira. Sukaldatzeak foliko azido maila jeits dezake eta zenbat eta freskoago, elikagaiak, hobeto mantentzen du, azido foliko maila.

Funtzio garrantzitsuenak

- Funtsezko papera du zelulen ugalketan. Fetoaren garapenean garrantzi berezia du DNA eta RNAren osaketan duen garrantzia dela eta. Gaur egun onartzen da, haurdunaldiko lehenengo hiruhilekoan folato eskasiak, neurona-hodian gabeziak edo arazoak izateko arriskua areagotzen duela.
- Homozisteina maila kontrolatzen laguntzen du, honek odol basoetan sor ditzakeen kalteak murriztuz.
- Globulu gorrien sorreran, sinergian funtzionatzen du B12 eta C bitaminekin, proteinen erabileran, beraz burdina daraman proteinarekin (hemoglobina) batera globulu gorriak sortzen dituzte.

ZIANOKOBALAMINA (B12 BITAMINA)

Bere egitura kimikoan Kobalto oligoelementua duen bakarra da.

1948an topatu zen lehenengoz gibelean. Batez ere animali jatorriko elikagaietan aurkitzen da (haragia…), horregatik begano eta begetarianoei sarritan gomendatzen zaie gehigarri gisa B12 bitamina hartzea.

Funtzio garrantzitsuenak

- Globulu gorriak osatzea.
- Zelulen funtzionamenduan ezinbestekoa, batez ere hezurmuin, nerbio sistema eta liseriketa sistemakoentzat.
- DNAren sintesian beharrezkoa da, baita mielina geruza sortzeko ere.

Aklorhidria kasuetan (urdailean hidroklorhidriko gabezia), gerta liteke elikagaietatik B12a ezin atera ahal izatea.

B taldeko bitaminen garrantzia kontutan hartzen da gaur egun, izan ere eskola anitzetako profesionalek gomendatzen dituzte gehigarri gisa.