



# Istuva eluviisi nuhtlus

TEKST KRISTA KIIN FOTO VIDA PRESS

ja kandmine ning jalgade sundasendid. Varikoos võib tekkida ka raseduse ajal, kuna suurenenud emaka surve tõttu on takistatud venoosse vere äravool südame poole.

Paraku annab oma osa ka geneetiline soodumus – kaasasündinud sidekoe nõrkus. Kui nahasiseid kapillaarseid laiendeid esineb naiste jalgadel tunduvalt rohkem, kannatavad suurte veenilaiendite käes õrnem ja tugevam sugupool suhteliselt sarnaselt.

Eakamatel tekib veenilaiendeid palju rohkem. Alla 30aastaste seas on veenilaiendeid umbes 6–15 protsendil, üle 60aastaste hulgas aga 50–60 protsendil inimestest.

## MITTE AINULT ILUVIGA

Tõsi, enamasti ei ole jalgade valu, väsimustunne või turse seotud veenilaiendite, vaid nahasiseid kapillaarsete laienditega, mis ei tähenda verevarustushäiret. Ka silmaga nähtav veenilaiend on vahel kosmeetiline probleem, mitte haigus.

Veenilaiendid on seismisel nähtavad peamiselt säärite seesmisel ja tagumisel pinnal ning reite sisekülgedel nahast kõrgemate looklevate veresoonekühmudena. Sääre ja reie nahaalused veenid muutuvad pikkamööda esiletungivateks, laiadeks ja looklevateks. Alguses ei pruugi veenilaiendid kuigi hästi nähtavad olla ja on tuntavad ainult katsumisel.

Veenilaiendid põhjustavad verevoolu aeglustumist, mille tagajärjel kujuneb sageli pindmise veenisüsteemi tromboos ja veeniseina põletik ehk tromboflebiit. Aastaid ravimata krooniline venoosne puudulikkus võib viia säärel pehme koe haavandi tekkeni.

Oluline ohumärk on nahamuutused: sääre alumise kolmandiku nahk tiheneb, kaotab elastsuse, muutub läikivaks, pruuniks (pigmentatsioon) ja kuivaks, vigastub kergesti ning sidekoe vohamise tõttu nahaalune rasvkude peaaegu kaob.

Arsti poole tasub pöörduda, kui esinevad säärelihaste krampid (enamasti öösel), tursed, raskustunne jalgades ning valud (mõnikord ka sügelustunne) veenide paiknemise kohtades.

Lisaks veenilaiendite vaatlusele ja katsumisele eri asendites

Jalgade veenilaiendid ehk pindmise veenisüsteemi reflukshaigus tabab iga viiendat täiskasvanut, sagedamini naisi. Jalad väsivad kiiresti, neid vaevavad raskustunne ja tursed, valud ja lihasekrampid.

Jalaveenidest peab veri voolama südame poole, alt üles. Verd pumpab õiges suunas säärelihhas, mis hakkab tööle käimise ajal. Veri surutakse ülespoole jalalihaste kokkutõmmete abil ning veenides on klapid, mis takistavad vere voolamist allapoole. “Pikaajaline seismine, jalg üle põlve istumine ja kõrgete kontsade kandmine soodustavad veenilaiendite väljakujunemist,” hoiatab Eesti Veeniravi Kliiniku (EVC) vaskulaar-kirurg **Priit Pöder**.

FOTO ERAKOGU



**Priit Pöder.**

“Sellistes olukordades ei tööta säärelihaspump täisväärtuslikult.” Verevoolu südame suunas takistavad ka rindkereõõne rõhu tõus (raskuste tõstmisel) ja kõhuõõne rõhu tõus (raseduse, ülekaalu korral). Veeniseintele avalduv surve võib need välja venitada.

Veenilaiendeid nimetatakse ka veenikomudeks, krampsoonteks ja varikoosiks. Nende teket soodustab pikaajaline seisev või istuv töö, vähene liikumine, suurenenud kehakaal, pidev raskuste tõstmine

tehakse tänapäeval alati pindmiste ja süvaveenide ultraheliuuring. Viimane aitab selgitada veresoonte läbitavust, teha kindlaks veenide üldine seisund (veeniklappide funktsioon) ning tuvastada trombe. “Näiteks Eesti Veeniravi Kliinikus tehakse Doppleri ultraheliuuringut,” märgib dr Pöder. Seejärel määrab tohter veenilaiendite ravi, mis võib erineda sõltuvalt haiguse põhjustest ja eripärast.

## UUED RAVIVIISID

Rahvameditsiin soovib veenilaiendite korral näiteks hõõruda äsja kogutud hõbedase koirohu lehed ja õienupud peeneks, segada supilusikatäis saadud massi sama suure koguse hapupiimaga, määrida õhukese kihina marlile ja asetada 4–5 päeva järjest haigetele kohtadele. Olles 5 päeva vahet pidanud, tuleb protseduuri korrata. Ka on veenilaiendite raviks soovitatud küpsid tomateid, mis tuleks panna viiludena haigetele kohtadele ja asendada 3–4 tunni pärast värsketega.

“Rahvameditsiini juhised ei aita ära hoida veenilaiendite teket,”

kommenteerib dr Pöder. “Samuti pole tehtud maailmas uuringuid, mille põhjal saaks väita, et tegemist on tõendusühiste raviviisidega. Väsinud, turses jalad vajavad nn jahutamist, mis vähendab subjektiivseid kaebusi. Väikesed veresooned tõmbuvad jahedas kokku, turse väheneb ning inimene tunneb end paremini. Olemasolevaid veenilaiendeid ei vähenda ega likvideeri ükski salv ega suukaudne ravim.”

Veenilaiendite ravispekter on väga ulatuslik. “On nn klassikalised meetodid, mida on kasutatud viimase saja aasta jooksul, ning uued endovenoossed (veenisisese) ravimeetodid,” räägib dr Pöder. “Tänapäeval kasutatakse nahasiseste ehk nn ämbikveenide ja väiksemamõõduliste nahaluste veenilaiendite raviks vahtskleroteraapiat. Veenilaiendeid, mis asetsevad suuremates pindmistes veenisüsteemides, on võimalik sulgeda, kasutades endovenoosseid meetodeid: laserit, raadiosageduslikku ablatsiooni (RF-ablatsiooni) või bioliimi.

## Väldi veenilaiendeid!

- Ära tõsta ega kannu suuri raskusi.
- Väldi pikaajalist seismist ja jalgade sundasendit. Pikas poejärjekorras vaheta asendit ja tee paigal samme.
- Aseta jalgu võimalikult sageli kõrgemale – siis liigub venoosne veri ülespoole.
- Ära mine liiga kuuma sauna ega duši alla.
- Tee harjutusi säärelihastele.
- Liigu piisavalt – eriti hästi mõjuvad jalgrattasõit, ujumine ja pikad jalutuskäigud.
- Hoida kehakaal normis.
- Kanna elastseid tugisukki, sukkpükse või elastiksidet, iseäranis, kui oled pidevalt jalgel või lähed pikale auto- või lennureisile.
- Kui tead, et suguvõsas on esinenud veenilaiendeid, kannu iga päev I klassi survetugevusega kompressioonsukki.

Ravi valib erialaspetsialist, kes teeb enne patsiendile veenide ultraheliuuringu. Veenilaiendite kahjustuse ulatus ja variatsioon on indiviiditi väga erinev ning seetõttu ei ole üht ja universaalset raviviisi.”

