

Usaldage oma rasked jalad arsti kergekesse kätesse

Veenilaiendid Uued ravimeetodid

Reio Vilipuu, Merit Rohi
füsio- ja lümfiterapeutid

Veenipuudulikkus, veenilaiendid – paljud naised ja mehed teavad nende sõnade tähendust omaenda kogemusest. Kuid veenihäiguste nüüdisaegsed ravimeetodid on niivõrd tõhusad, efektiivsed ja minimaalselt traumeerivad, et kannatada raskustunnet jalgades, turseid ja krampe on tänapäeval lausa andestamatu.

Rääkides kirurgilistest võimalustest, peab rõhutama, et mitte ükski neist meetoditest – aga kasutusel on neid tänapäeval mitmeid – ei oma midagi ühist tolle veresoonte “hekseldamisega”, mis on võibolla eakamate patsientide mällu sööbinud.

Fleboloogia kui meditsiini valdkond areneb tohutult tempos. On loodud uusi meetodeid, millel kõigil on üks eesmärk: blokeerida haige veenijupp, likvideerida vigastatud veeniklapid ja taastada jala normaalne

vereringe. Uusimate tehnoloogiate ja vastava aparatuuri abil on nüüd võimalikud väga peened ja väga täpsed manipulatsioonid veresoone enda sees. Eestis leiab kõige suurema tänapäevaste ravimeetodite valiku Eesti Veeniravi kliinikus.

Võitlust ilusate ja tervete jalgade eest tuleb alustada õigeaegsest veenidiagnostikast ja veresoontekirurgi konsultatsioonist. Õige surveravi ja tursete käsitlemise puhul aitab vastava väljaõppega lümfispetsialist.

Valutu ja tervendav laserikiir

- Üks populaarsemaid veenikirurgia meetodeid on veresoonesisene laseroperatsioon. Veeni kahjustunud osasse viiakse peenike lasersond. Selles oleva avause kaudu suunab kirurg veresoone siseküljele laserikiire. See laser aurustab vee ära ja veresoone seinad kleepuvad kokku. Sulguvad pindmised veenikomud, kaob surve ümbritsevatele

kudedele, mida patsient tunnetas raskustundena ja tursetena jalgades. Veri leiab tee südamesse mööda teisi veene, aga suletud veeni asemele kasvab väga kiiresti sidekude. Meetod seisneb selles, et elektromagnetkiirgus – see, mida kasutatakse mikrolaineahjus – kuivatab pindmise kahjustunud veeni-osa: sellest kaob niiskus ja veresoon tõmbub kokku. Seda meetodit kasutatakse suuremate puudulike veenisüsteemide sulgemiseks. Kusjuures kiirgus ei jõua konkreetse veresoone seinast kaugemale, ümbritsevat kudetesse, ning seepärast ei tekita kahju.

Kõik need operatsioonid viiakse läbi ilma üldnarkoosita. Laseri ja raadiosageduslainete jaoks on vaja kohalikku tuimestust. Pärast nimetatud raviviise tuleb patsiendil leppida mõningate piirangutega lühikeseks ajaks – kanda 4 kuni 8 nädala jooksul CCL 2 surveklassi meditsiinilisi kompressioonsukki või põlvikuid, vältida lende ja jätta ära saunas käigud.



Doppler-ultraheli sonograaf aitab veene tõhusalt uurida.

FOTO: TURSEKESKUS

Skleroteraapia: tähtis on valida õiged ravisukad

- Skleroteraapia abil lahendatakse kosmeetilise iseloomuga probleeme – kapillaarset varikoosi ehk nn ämblikveene. Jutt on nendetsamadest pisikestest sinistest soonekestest, mis ei põhjusta vereringehäireid, kuid sunnivad naisi peitma oma jalgu pükste ja tihedate sukkade alla. Skleroteraapia justkui kustutab need niiditaolised sooned ära. Kahjustunud või laienenud veenid sulguvad läbi veresoone spetsiaalse medikamendi süstimise. Tegu on kiire protseduuriga (30–45 minutit) ning pärast protseduuri on tähtis kanda CCL 1 või CCL 2 surveklassi meditsiinilisi kompressioonsukki või põlvikuid 2–3 nädala jooksul.

Miks on sukkade kandmine oluline?
Suurim veenide koormus on hüppeliigese ümber, mis on gravitatsiooni arvestades kaugeim punkt südamest ning seetõttu on vajalik, et ka kantaval sukal surve alati väheneks hüppeliigestest kubeme suunas.

Selline skeem tagab suurema töösurve liikumisel ja paraneb lihaspumba töö toetab enam veeniklappide tööd, parandab venoosse vere tagasivoolu, suurendab vedelike tagasimendumist, kiirendab venoosse vere liikumiskiirust, vedelike refluksi pidurdub ja koed pehmenevad ning kudede ainevahetus paraneb. Kokku sellega vähenevad jalgade raskus ning tursed.

Erinevad uuringud näitavad, et veenide eemaldamise või nendega seotud protseduuride järel on õige surve kandmine oluline ehk sellest oleneb parima lõpliku tulemuse saavutamine. Näiteks skleroteraapia standard ravijuhend soovib suuremate veenide skleroseerimise järgselt kanda kaks nädalat CCL 2 survet ja väiksemate veenide korral CCL 1 survet ühest päevast kuni mõne nädalani.

Meditsiiniliste kompressioonsukkade kandmine kuni kolm nädalat tõstab protseduuri efektiivsust parandades kliiniliselt soonte kadumist ja vähendab hüperpigmentatsiooni.

Mida sukkade kandmisel tuleb jälgida?
Kompressioonravi peab kandjale olema mugav



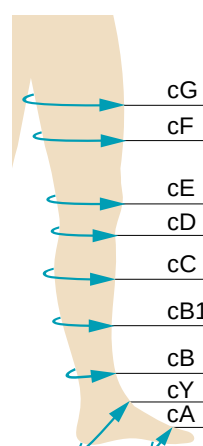
Pane tähele: Jälgi, et surve ja mõõdud oleks õiged

g = 20–50

c = 50–70

b = 100

- Meditsiiniliste kompressioontoote nõutav surve väheneb, protsentides



- RAL GZ 387 standardile vastavad ümberrõõdude ja pikkuste mõõtmise kohad.

ja jalgade raskust, väsimust, turseid vähendav ning pakkuma tuge mittetöötavatele klappidele. Siinjuures on ülioluliseks õige materjali elastsuse/jäikuse ja surve valik, mida saavutatakse arvestades iga patsiendi seisundit.

Sobivaima põlviku, suka või sukkpüksi mugavuse tagavad esiteks õigesti mõõdetud ümberrõõdud ja pikkused. Näiteks kandmisel liigselt reie ümber pigistava suka ja ka liiga lühikese suka korral ei ole kindlasti valitud patsiendile õige toode ning see ei täida ka oma eesmärki.

Euroopas kehtiv survetoodete standard ehk meditsiiniliste kompressioonklassi toodete standard RAL GZ 387 määrab ära, milline peab olema toodete surve (mmHg millimeetrit elavhõbedasammast nagu ka vererõhul), selle surve muutumine protsentides, kasutatavad materjalid, tekstiili kiu jäikus, kannaoosa kudumine jne.

Kui surve kogu põlviku või suka pikkuse osas väheneb järk-järgult, siis selle tõestuseks otsige pakendilt serti-

fikaadi märki ja surveklassi tähistust CCL 1, CCL 2, CCL 3 või CCL 4, mis vastavalt on 18–21 mmHg, 23–32 mmHg, 34–46 mmHg ja >49 mmHg. Meditsiinilise kompressioonsuka pakendile ei märgita ei survet ennast ega ka tekstiili-kiu jämedust ehk DEN.

Kergemate hädade korral piisab õhemast sukast.
Miks osad sukad on väga õhukesed ja teised jällegi paksud ning läbipaistmatud?

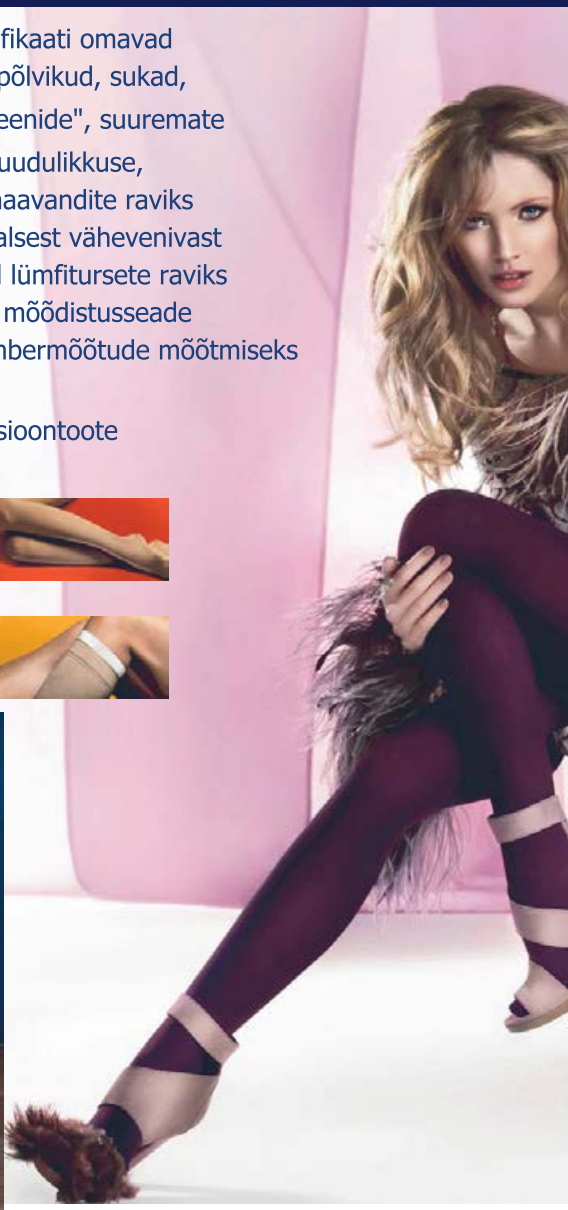
Tekstiili kiu jäikus ehk elastsus määrab ära, kui suureks tõuseb jala sisene rõhk lihastööl ehk kõndimisel, sportimisel, harjutuste tegemisel. Mida jäigem ja vähem veniv on tekstiil, seda suurem on rõhu tõus.

Seega kergemate veeniprobleemide korral on läbipaistvad sukad ja väga kergelt venitatavad kiud hea ja õige valik, kuid probleemsemate veenilaiendite, pigmentatsioonimuutuse ning ka juba haavandi puhul on mõistlik suurendada mitte vaid survet, vaid tuleb valida ka jäigemad kiuga meditsiiniline kompressioonsukk.

Bauerfeind ortoosi- ja tursekeskus
Avatud: E-R 10.00–18.00
Pärnu mnt 76, Tallinn

info@tursekeskus.ee • www.tursekeskus.ee
tel: 6454250 • facebook.com/tursekeskus

- survetekstiilide standardi RAL sertifikaati omavad meditsiinilised kompressioontooted (põlvikud, sukad, sukkpüksid jm) väiksemate "ämblikveenide", suuremate veenilaiendite, kroonilise venoosse puudulikkuse, süvaveeni tromboosi ja venoosete haavandite raviks
- individuaalselt valmistame spetsiaalsest vähevenivast ja jäigast lamekoes tekstiilist tooteid lümfitursete raviks
- kohapeal 3D tehnoloogial põhinev moodsustuseade Bodytronic 600 ülitäpseks jalgade ümbermõõdude mõõtmiseks
- lümf- ja füsioteraapia teenused
- valikus kokku üle 30 000 kompressioontootet



EESTI VEENIRAVI KLIINIKUS ON VEENIDE KONTROLLIMISE KUU!



ESTONIAN
VEIN CLINIC

Ultrahelidiganostika
+
konsultatsioon
79€

- Täpne diagnostika
- Mitteinvasiivsed protseduurid
- Uusimad meetodid ja nende kombinatsioonid
- Kiire taastumine

BRONEERI ENDALE AEG TELEFONIL 619 0020

Estonian Vein Clinic, Raua 32, Tallinn, www.EVC.ee
Terviseameti tegevusluba nr.L03767



VABANE KIIRESTI KÜÜNESEENEST

- **KINDEL ENESETUNNE MYCOSANi**, spetsiaalse küünte mükoosi (seentõve) vastase preparaadi abil.
- **AINULAADNE HARJAGA APLIKAATOR.** Lihtne kanda küünte, sealhulgas ka küünenurkadesse.
- Patenteeritud **LÕHNATU** preparaat.
- Kaasas küüneviilid + ravigraafik, mis võimaldab jälgida edusamme.
- Sobib ka **DIABEEKIKUTELE** ja lastele alates 4. eluaastast.



SAADAVAL APTEEKIDES
Vajadusel konsulteerige arsti
või apteekriga

MYCOSAN

www.mycosan.ee

*Lillekesed!
kandke seelikuid!
Veenilaiendid?*



Troxevasin geel + kapslid (trokserutiin)

Näidustus

Troxevasin geel (trokserutiin): pindmiste veenide põletike paikne ravi.

Troxevasin kapslid (trokserutiin): täiendava ravimina jalaveenide kroonilisest puudulikkusest tingitud turse korral.

KÄSIMÜÜGIRAVIM
Müügiloa hoidja: Actavis Nordic A/S,
Ørnegårdsvej 16, DK-2820 Gentofte, Taani
Täiendav informatsioon: UAB Actavis Baltics
Eesti Filiaal, st Tiigi 28/Kesk tee 23a,
Rae vald, Jüri, 75301 Harjumaa
Tel: (+372) 6100 565
või Ravimiameti kodulehelt
www.ravimiamet.ee

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga.
Enne tarvitamist lugege
tähelepanelikult pakendis olevat infotehnikat.
Kaebuste püsimise korral või ravimi
kõrvaltoimete tekkimisel
konsulteerige arsti või apteekriga.

Actavis