

# **PDFlib PLOP: PDF Linearization, Optimization, Privacy**

**Page inserted by evaluation version  
www.pdflib.com – sales@pdflib.com**

# Jalad ja käed paistetavad

REPRO

## LUGEJA KÜSIB

Minu emal paistetavad öhtuks jalad, minul aga vahetevahel käed. Autojuhina töötaval abikaasal tursuvad pika sõidu ajal jalad. Miks? Mida teha?

**A. M.**

Tallinnast

Vastab professor

**NAOMI LOOGNA**

**T**urset ehk paistetust tekitab vedeliku liigne kogunemine kudedesse. Tursevedelik, mis pärineb vere kapillaaridest, koguneb rakkudevahelisse ruumi.

Nahk on tursepiirkonnas tavalist värvi. Sõrmega vajutades jääb nahasse lohk, mis pikkamisi kaob – vajutamisel surutakse vesi rakkudevahelisest ruumist välja.

Käed, eeskätt sõrmed, tursuvad vahel kehalise ülekoormuse või harjumatu füüsilise töö tagajärjel – raskuste tõstmine ja kandmine, riisumine, hantlumine. Ka pikast peopidamisest ning sellega seotud magamatuses võivad näpud nii palju paistetada, et näiteks sõrmust ei saa ära võtta.

Jalaveenide liigtäitumust ja turseid võib põhjustada pikaajaline ühes asendis töölaua või arvuti taga istumine.

Jalad paistetavad sageli kaugsõidu autojuhtidel, aga ka bussi- ja lennuki-reisijatel pikaajalisel istumisel. Turse on vahel nii suur, et kingad ei mahu enam jalga. Järgmisel-ülejärgmisel päeval pärast reisi lõppu turse kaob.

Jalad tursuvad siis, kui vere voolamine südame poole on raskendatud ning rõhk jalaveenides muutub. Veened liigtäitumust ja verepaisu võivad põhjustada pidev seismine (näiteks müüjatel), rasedus, kasvavad väikevaagnas, sageli ka nõrgenenud südamegevus.

Korduvalt põetud veenipõletiku tagajärjel võib vere liikumine südame suunas olla häiritud. Seda soodustavad ateroskleroosi tagajärjel nõrgenenud veeniseinad.

Ühe või mõlema jala paistetamist põhjustavad veel lümfisoonte ja veenide põletik ning ummistus (tromboos). Tursunud sääri on paksenenud, kuumem ja valulik. Ajapikku võib nõnda kujuneda jala või jalgade elevantus ehk elevanttõbi. Sääre alumisse ossa tekib teinekord ka halvasti paranev haavand või lööve. Kõigi nende häireteket soodustab liigne kehakaal.



Tursete ennetamiseks on istudes kasulik aeg-ajalt jalad kõrgemale tõsta.

Väljakujunenud elevantusust on väga raske ravida. Jalgade lümfi- ja veresoonte põletikku ning tromboosi tuleb ravida varakult.

Raske südamepuudulikkuse korral haarab paistetust kogu naha aluskoe. Tursuvad jalad, käed, sõrmed,

isegi kõht. Peale selle võivad esineda õhupuuduse tunne, südame pekslemine, väsimus. Arst määrab sel juhul raviks südametegevust tugevdavaid ravimeid ning uriini eritust suurendavaid preparaate, mis viivad liigse vee organismist välja.

## Kuidas turseid ennetada?

- Vereringet soodustavad käte-jalgade masseerimine ja nende liigutamine.
- Kui peate pikalt istuma – bussis, töölaua taga –, tõstke jalad võimalusel vahepeal kõrgemale.
- Vältige korduvat ühe käega tõstmist ja kandmist – koormus jagunegu võrdsele mõlemale käele.
- Laske ülepinges lihaseid taastuda, muutke tööliigutusi.
- Käe otsas kandmise asemel kasutage ratastega kotti, selja-, õla- või kaelakotti.
- Seisval tööil leidke võimalus vahetevahel istuda, kasutades näiteks klapp-tooli.
- Kaugsõidujuhid vajavad regulaarseid puhkepause iga 2–3 tunni järel. Pauside ajal tuleb liikuda, võimelda, tarbida vedelikku, süüa korralikult.
- Kandke elastseid tugisukki, -põlvikuid või -sukkpükse. Need vähendavad verepaisu veenides.
- Tehke regulaarselt jalalihaseid tugevdavaid harjutusi, näiteks pendeldage sääri ette-taha, sirutage ja painutage labajalgu, tehke jalgadega väänlevaid liigutusi, mängige varvastega "klaverit".
- Voodis lamades hoidke jalgu 15 cm alusest kõrgemal.
- Hoiduge liigest kehakaalust, sellega tagate vere normaalse ringlemise.
- Ärge suitsetage.
- Toituge tervislikult. Eelistage juur- ja puuvilja, linnuliha, kala, lahjasid piimasaadusi.