

Tromboosi saab sageli vältida

Verehüübe ehk trombi teke on organismi kaitsereaktsioon verejooksu peatamiseks.

Veresoontes veri normaalselt ei hüübi. Tromb võib aga tekkida veresoontes kui haigusnäht ja pahatihti on sellel üsna tõsised tagajärjed.

Trombi teket soodustavad veresoonte vigastused, verevoolu aeglustumine ja vere viskoossuse suurendamine, s.t vere paksenemine.

Trombid võivad moodustuda nii veenides ehk tõmboosontes kui ka arterites ehk tuiksoontes.

Trombid arterites

Arterites tekib verehüüve, kui nende sisepind on ateroskleroosi ehk arterilubjastuse tõttu ladestunud rasvaine-dest koosnevate paksendite tõttu sidekoestunud ja karestunud. Tagajärjeks on nende soonte ahenemine ja seinte kõvastumine.

Trombi teket soodustavad suitsetamine, kõrge kolesteroolitase veres, vererõhu muutused, südamehaigused jms.

Trombid südame pärgarteris põhjustavad südamelihase infarkti, ajuarteris aga halvatus. Jalga toitvas arteris võib tekkida ummistav arteri sisekestapõletik ehk oblitereriv endarteriit ning lõpuks gangreen.

Endarteriiti soodustavateks teguriteks peetakse suitsetamist, sagedast jalgade külmetamist, töötamist märgades tingimustes, ainevahetuse häireid, näiteks suhkruhaigust.

Tähtsamad haigusnähtud endarteriidi korral on jalgade külmakartus, lihaskrambid ja kiire väsimustunne kõndimisel. Hiljem tekivad kõndimisel jalalihastes tugevad valuhood. Need on nii tugevad, et haige on sunnitud seisatama ja ootama, kuni valu vaibub. Selline vahelduv lonkamine on kõige tüüpilisem selle haiguse tunnus ja kindel signaal, et tuleb minna kohe arsti juurde, sest võib tekkida gangreen.

Artereid ummistavad ka embolid ehk siirdtopised. Need pärinevad südameõõnes tekkinud trombidest, kui need südameklappidelt või -seinalt vereringesse lahti pääsevad.

Trombid veenides

Sageli moodustuvad trombid veenides. Näiteks haigetel, kes pikemat aega voodis lamavad ja kellel seetõttu on verevool aeglustunud. Tromboosi oht võib tekkida pärast operatsiooni ja pikaajalisel, üle 8 tunni liikumatul istumisel, näiteks lennureisil. Ka hapnikuvaegus soodustab hüübimist.

Tromb võib veeni seina küljest vabaneda ning embolina verevooluga läbi südame parema koja ja vatsakese kanduda kopsu, ummistades kopsuarteri haru. Tagajärjeks on kopsuinfarkt.

Tromboosikaldumus on tingitud pärilikest teguritest. Trombveenipõletiku soodustab rasvumine.

Veenitromboosi soodustavad ka veenilaiendid jalgadel. Sel puhul on sääre siseküljel näha läbi naha kumendavaid mügaraid. Arvatakse, et tegu on veeniseina elastsete kiudude nõrkusega. Veenilaiendid tekivad seoses pikaajalise igapäevase püstiseisemisega, mis vähendab säärelihaste toonust üleväsimuse tõttu.

Jäsemesse koguneb jääkveri ning tõuseb veenisisene hüdrostaatiline rõhk.

Sellise olukorra pikaajalisel kestmisel kahjustuvad veeniklapid ning veeniseina elastsed kiud hävivad ja tekivad väljasopistused – komud ehk vaariks. Nende tekkel on suur osa ka pärilikul soodumusel.

Veenitromboosi tähtsamad tunnused: haigestunud jäse on jämedam, võrreldes tervega ja valulik, nahk kuiv, sile ja läikiv; mõnikord tekib nahapõletik või isegi haavand.

Jalgu on kasulik aeg-ajalt üles tõsta ja teha jalgrattasõitu matkivaid liigutusi.



REPRO

Kuidas vältida

Inimene saab selleks üllatavalt palju ise ära teha, et tromboosi mitte haigestuda.

- Liikuge palju, tehke võimetele vastavat kehalist tööd.
- Pikaajasel istumisel liigutage jalgu, tehke võimlemisharjutusi. Võimalusel tõstke jalad vahepeal kõrgemale.
- Seisval töö, pikkadel lennureisidel ja raseduse ajal kandke tugisukki, -põlvikuid või -sukkpükse. Nende sobiv suurus määratakse sääremarja ümbermõõdu järgi.
- Võimaluse korral heitke voodisse pikali, tõstke jalad südame tasapinnast kõrgemale. See soodustab venoosse vere äravoolu. Selili asendis tehke jalgrattasõitu imiteerivaid liigutusi 12 minuti vältel, soovitatavalt mitu korda päevas.
- Pärast operatsiooni või südamelihase infarkti põdemist tuleb võimalikult varakult tõusta voodist ja liikuda, et kiirendada vereringet.
- Vältige liigset kehakaalu, suitsetamist ja ülemäära alkoholibarbimist. Kontrollige vererõhku. Kõrgvererõhuhaiguse korral tarvitage regulaarselt arsti määratud ravimeid.
- Kontrollige vere kolesteroolitaset. Kui see on normist kõrgem, tarvitage oomega-3 rasvhapet jms. Pidage dieetti. Sageli määrab arst ravimi.
- Jooge päeva jooksul 1,5–2 liitrit mittealkohoolseid jooke, et vältida vedelikupuudust organismis.
- Tromboosivalmiduse vähendamiseks määrab arst vajadusel ravimeid, mis pidurdavad vere hüübimist või lahustavad värskest tekkinud hüübeid.

NAOMI LOOGNA