

# Naudi tõelist vitamiiniküllust!

Idanda ise  
oma kodus  
värskeid idandeid!



A.Vogel

Maheseemnetest idandatud idandid on värsked ja tulvil vitamiine ning mineraalaineid kõige ehedamal kujul

Kodus idandamine BioSnacky kasvulavadega on lihtne, huvitav, tervislik ja atraktiivne!

BioSnacky seemnesarjast leiad põnevaid maitseelamusi röika, mungoa, sinepi, redise, lutserni, nisu jt. idandite lisamisega suppidele, salatitele, võileibadele, dipikastmetesse, smuutidesse,...

Müügil loodus- ja  
terviseotodete pooides üle Eestis  
[www.mahekauplus.ee](http://www.mahekauplus.ee)

Loodusravi teerajaja  
-aastast 1923

[www.avogel.ee](http://www.avogel.ee)

A. Vogel

# LAIENENUD VEENID vaevavad jalgu

**Veenihaigus tuleb  
varakult diagnoosida  
ning selle kulgu  
ka eluaeg hoolikalt  
jälgida ja ravida.**

Laienenud veene jalgadel võib pidada varjatud mureks. Harilikult peidavad pikad seelikud ja pikasäärelised püksid inetud "ussid" ja mügarikud säärtel võõra silma eest olematuks.

Lääne-Tallinna Keskhaigla kirurg dr Evo Kaha tunnistab, et tegelikult on veenihaigus isegi väga levinud: iga kolmas kuni viies naine põeb mingil määral varikoosi ehk veenide laiendamist. Mehed natuke vähem.

## Kosmeetiline või haiguslik

Veenide laiendamist on kaht tüüpi: kosmeetilist laadi, mis ei anna kaebusi, ainukeseks mureks on see, et jalg pole enam kõige ilusam.

Teisel juhul on veen oma seinte muutuse ja veeniklapi puudulikkuse tõttu hakanud laiinema. Selle tagajärjel tekib verevool süvaveenist pindmisesse veeni, kus vool on aeglane. See omakorda tekitab inimesel ebamääraseid kaebusi.

"Kaebused, mis võivad patsiendil ilmnedagi, on tõepoolest natuke ebamäärased," tõdeb dr Kaha. "Õhtusel ajal tekivad jalgasääre alumises kolmandikus tursed, seal jookseksid nagu sipelgad. Jalgades tuntakse raskus- ja väsimustunnet. Mingit veenimuutust silmaga näha ei pruugi, sest pindmine veen on nahaaluses koes, paksemal inimesel rasvkoe sees. Alles veeni edaspidise laiendamise käigus muutub see nahapinnast kõrge- ma lookleva jutina nähtavaks.

Selline pilt võib säärel avane- da alles siis, kui veenihaigus on kestnud 5–10 aastat. Valutama hakkavad veenid aga alles juhul, kui sinna tekib põletik."

Kõige kaugemale arenenud juhuks võib pidada staadiumi, kus jalgasääre alumise kolmandiku nahaalune kude hakkab kärbuma, kuna see ei saa enam hapnikku. Jalg muutub kivistõvaks ja nahal hakkavad esinema pigmentatsiooni häired, see muutub pruunikaks. Sellele muutunud nahale tekivad haavandid, need võivad olla väikesed või ulatuda ringjalt ümber sääre.

Kui nimetatud ebamäärased kaebused korduvad, peaks inimese dr Kaha sõnul pöörduma perearsti poole. Perearst uurib patsiendi tausta ja võtab seisukoha, kas kaebused võivad olla põhjustatud algavast veenihai- gusest. Paraku kandub nii veeni- seinaga kui veeniklapi nõrkus päri- likult edasi. Sestap peaksid oma tervise suhtes tähelepanelikud olema just need, kelle suguvõsas on veenihai- gusest esinenud.

## Diagnoosib fleboloog

Kahtluse korral suunab perearst patsiendi fleboloogi ehk veeni- hai- guste spetsialisti vastuvõtule. Fleboloog teeb pindmise veeni ultraheliuuringu, mis näitab, kas tegu on algava veenihai- gusega.

"Kuigi Eestis on kirurg- fle- boolge näiteks Saksamaaga võr- reldes vähe ja töögraafik tihe, ei maksa kahtluse korral pöördumise- ga liiga hiljaks jääda," toonitab dr Kaha. "Fleboloogil on alati ka suur rõõm tõdeda, et konk- reetsel juhul ei ole tegu veeni- hai- gusega."

Diagnoositud veenihai- guse- ga tuleb aga kohe tegelema ha- kata, et pidurdada selle süvene-