



Kui jalad kergesti külmetama kipuvad, võib abi olla ka Targu Talita käsitööautori Pille Hermanni soovitatud kahejalasokist.

# Mida teha, kui käed või jalad külmetavad?

**Leidub inimesi, kellel käed või jalad hõlpsasti külmetama hakkavad.**

Osal inimestel tõmbuvad jahedas või külma veega käsi pestes veresooned kokku ega lase verel normaalselt läbi voolata, verevarustus halveneb ning käed on jahedad. Seejuures võib ühe või mitme sõrme ots muutuda valgeks ja tuimaks. Seda nimetatakse Raynaud' sündroomiks.

Põhjuseks võib olla organismi eripära noortel või keskealistel naistel. Aga see on ka üks sümptomeid vibratsioontöve korral, mis tekib vibreerivate tööriistadega töötamise tagajärjel. Sellise vibratsiooniga puutuvad rohkem kokku mehed.

Eakatel suureneb aastatega arterite jäikus. Seetõttu halveneb käte ja labajalgade verevarustus. Väheneb ka talitlevate verekapillaaride hulk, mis piirab tunduvalt jalgadesse voolava soojema vere kogust. Selliste ealiste iseärasuste tõttu hakkavad käed või labajalad hõlpsamini külmetama.

Eakatel lisandub sageli veresoonte lubjastumine ehk ateroskleroos. Soon-

te sisepind kareneb ja nende valendik aheneb, jalgade verevarustus halveneb veelgi, tekib tromboosi oht. Kõige selle tulemusel hakkavad labajalad külmetama isegi soojas toas.

Veresooni ahendab ka suitsetamine.

## Mida teha?

■ Külma või niiske ilmaga kandke alati kindaid – talvel soovitatavalt käpikuid – ja sooje niiskuskindlaid jalatseid.

■ Ärge võtke sügavkülmast toitu palja käega.

■ Ärge peske käsi külma veega.

■ Vereringet elavdab jalgade liigutamine. Tehke seliliasendis 10–12 minuti vältel jalgrattasõitu matkivaid liigutusi, võimalusel mitu korda päevas.

■ Kui võimalik, heitke päeval pikali ning asetage jalad südame tasapinnast kõrgemale, näiteks padjale. See soodustab venoosse vere äravoolu.

■ Tehke jalaharjutusi ka telerit vaadates. Vahepeal pange jalad kõrgemale, näiteks toolile.

■ Öösel soovitatakse verevarustuse parandamiseks aseme peapoolset osa veidi kõrgemale tõsta.

■ Magama minnes pange jalga mõnusa villased sokid.

■ Soojendage jalgu soojaveekoti abil.

■ Tehke sooje käte- ja jalavanne, mis soodustavad vereringet ja ainevahetust. Vette võite lisada veidi sinepipulbrit.

■ Kui olete noorem inimene, tree-nige käsi ja jalgu vahelduvalt sooja ja külma vanniga. Hoidke käsi või jalgu 5–10 minutit 35–40-kraadises vees, siis pange need 5–15 sekundiks külma vette.

■ Kandke avaraid, sooje ja mugavaid jalatseid.

■ Ka toasussid valige soojad. Paks põrandavaipki aitab jalgu soojana hoida.

■ Kuna alkohol laiendab veresooni, soovivad mõned arstid võtta vahetevahel väike naps või klaas veini (muidugi tingimusel, et sellest ei kujune aja jooksul alkoholisõltuvust).

■ Apteegis leidub salve, mis parandavad verevarustust.

■ Vajadusel määrab arst veresooni laiendavad ravimid, näiteks mõne hõlmikpuuekstrakti sisaldava preparaadi.