

Miks tekivad

veenilaiendid

Olen 50aastane naine, töötan püsti seistes. Öhtul on mu jalad väsinud, tekkinud on veenilaiendid. Mida teha?

N. T.

Kohtla-Järvelt

Vastab
NAOMI LOOGNA
professor

Jalgade pindmiste veenide varikoosne laienemine on kõige sagedasem veenihaiigus. See avaldub vääniliste, sinakalt läbi naha kumendavate mügarate (komude) ilmumises sääre ja reie siseküljele, esi- ja tagapinnale. Enamikul juhtudel tekib varikoos suures nahaaluses veenisüsteemis.

Tekkepõhjused on erinevad. Tegu on veeniseina elastsete kiudude nõrkusega. Soodustavateks teguriteks võivad olla hüdrostaatilise rõhu tõus veenides, hormonaalsed häired jm.

Naistel täheldatakse veenilaiendeid kuni kolm korda sagedamini kui meestel. Sünnitanud naistel esineb veenilaiendeid kaks korda sagedamini kui samas vanuses mittesünnitanutel. Raseduse ajal leiavad naise organismis aset ulatuslikud muutused. Ka

seda arvestatakse kui võimalikku tegurit veenilaiendite kujunemisel.

Seejuures toimib ka teine, mehhaaniline tegur – rõhu tõus kõhukoopas. Suurenev emakas surub niudeveenidele, põhjustades nende ahistumist. Allpool paiknevates veenides, s.o jalgades, veenisisene rõhk tõuseb, luues tingimused varikoosi tekkeks.

Ka liigne kehakaal loob eeldused veresoonte haigestumiseks. Sagedasemad on veenilaiendid tüsedusele kalduvatel isikutel, kuid võivad siiski esineda ka kõhnadel naistel ja meestel. Leidub veel teisigi tegureid, näiteks geneetilisi, mis soodustavad veenide haigestumist.

Veenilaiendeid võib põhjustada säärelihaste pidev üleväsimus. Varikoos tekib sagedamini neil, kes oma elukutse tõttu peavad kogu tööpäeva püsti seisma. Pikaajaliselt seistes lihased üleväsisivad ja väheneb nende toonus. Jäsemesse koguneb jääkveri ning tõuseb veenisisene hüdrostaatiline rõhk.

Kui selline olukord kestab kaua, kannatavad veeniklapid ning veeniseina elastsete kiudude hävimisel tekivad väljasopistused ehk vaariks. Kui on tegu pikaajalise seisva tööga ja puuduvad muud põhjused selle haiguse tekkeks, diagnoositakse tüsistu-

nud veenilaiendeid kui füüsilisest ülekoormusest tingitud kutsehaigust.

Varikoosi korral märgatakse haiguse alguses ainult üksikuid nahast kõrgemaid sinakaid mügaraid reiel või sääre sisepinnal. Sel perioodil se-

TASUB TEADA

Võimlemis- harjutused varikoosi vältimiseks

- Tehke seliliasendis jalgrattasõitu imiteerivaid liigutusi 12 minuti vältel 4–5 korda päevas.
- Seliliasendis toetage jalad kõrgemale alusele, näiteks patjadele, lödvestage ülakeha ja viige samal ajal käed üle pea, hingates sügavalt sisse ja välja.
- Kui tuleb pikemat aega seista, siis istuma saades liigutage jalgu pendlialaoliselt üles-alla. Lisaks sirutage ja painutage labajalgu.
- Öhtul enne uinumist tehke põidade vahelduvaid sirutus- ja painutusliigutusi või suruge põidasid rütmiliselt vastu tugevat alust 10–15 korda.