

Kui käed külmetavad ka soojas

REPRO

Noor naine kurdab, et ta käed külmetavad isegi soojas ruumis. See on ebameeldiv talle endale, kuid ka teistele, kes ta käsi juhtuvad puudutama. Muid vaevusi pole.

Käte temperatuur sõltub nende verevarustusest. Kui veresooned mõnel põhjusel ahenevad ega lase verel normaalselt läbi voolata, siis verevarustus halveneb ja käed külmetavad.

Osa soojust eraldub ka käte naha kaudu. Naha temperatuuri mõjutavad nii välistemperatuur kui ka inimese kehaline tegevus.

Mõnikord muudavad sõrmed jahutades ka värvi, muutudes valgeks ja tuimaks. Seda nimetatakse Raynaud' sündroomiks. Valgeks võib minna ka ainult sõrmeots.

Algul muutuvad sõrm või sõrmed külmaks, kahvatuks ning tuimaks, hiljem sinakaks, ja hoo möödumisel vereringluse taastumisel hakkavad punetama. Mõnikord kaasub valu kätes, "suremistunne" või labakäte turse. Vahel on käed pidevalt külmad, kahvatud või sinakad.

TASUB TEADA

Massaaž parandab verevarustust

Masseerige käsi kaks korda päevas. See parandab käte verevarustust, kudedele ainevahetust ja liigesetalitlust.

Alustage sõrmedest, masseerides neist igaüht eraldi teise käe 2–3 sõrmega ning tehke hõõrumisliigutusi kämbla suunas.

Kämbla masseerimisel tehke sirgjoonelisi ja ringikujulisi hõõrumisliigutusi teise käe pöidla ja sõrmedega.

Seejärel tehke sõrmedega sirutus- ja painutusliigutusi.

Edasi masseerige randmeliigeseid – teise käe pöidla ja sõrmede vahel ringjate hõõrumisliigutustega.

Küünarvart masseerige voolimisliigutustega sõrmede ja pöidla abil piki küünarvart küünarliigese suunas. Seejärel tehke spiraalseid ja pigistavaid liigutusi, hõõruge ning sirutage ja painutage kätt küünarliigesest.



Kui käed külmetavad ka soojas toas, tuleks parandada käte verevarustust.

Levinuim tegur on organismi eripära noortel või keskealistel naistel.

Mis ahendab käte veresooni?

Veresooni ahendab ka suitsetamine.

Põhjuseks võivad olla mitut laadi tervisehäired, näiteks madal vere rõhk, südame sisekesta põletik, kilpnäärme alatalitlus, arteripõletik, vere muutumine ülearu paksuks, verevalkude koostise muutumine jm.

Raynaud' sündroom on üks sümptom vibratsioontõve korral, mis tekib vibreerivate tööriistadega – mootorsaag, trell jm – töötamise tagajärjel. Seda soodustavad lihaste ülepinge ja halvad ilmastikutingimused: külm, niiskus, kõva tuul.

Vallandavaks teguriks on mõnikord minimaalne külm õhuvool või stress. Alati ei ole põhjust võimalik kindlaks teha.

Kui käed kipuvad külmetama

- Külma ilmaga kandke alati kindaid, talvel soovitatavalt käpikuid.
- Ärge peske käsi külma veega.
- Ärge võtke sügavkülmikust toitu palja käega.
- Ergutage käte vereringet võimlemis- ja harjutustega: plaksutage, hõõruge labakäsi, ringitage käsi.
- Tehke kätele sooje vanne, mis soodustavad vereringet. Vee temperatuur võiks olla 40–45°, vann kesta 10–15 minutit. Vette võib lisada veidi sinepipulbrit. Vannis on soovitatav labakäsi liigutada, rusikasse tõmmata ja sirutada.

■ Kui olete noorem inimene, võiksite käsi trennida vahelduvalt sooja ja külma vanniga. Hoidke käsi 5–10 minutit 35–40kraadises vees ja siis pange 5–15 sekundiks külma vette.

■ Ärge suitsetage, vältige ka passiivset suitsetamist.

■ Talvel ja kevadel võtke lisaks vitamiinipreparaate – eriti C-vitamiini ja B-rühma vitamiine.

■ Vibreerivat tööriista kasutades pange kätte spetsiaalsed kaitsekindad.

Külmad käed eakatel

Vanuritel sageli käed külmetavad. Aastatega suureneb arterite jäikus, mistõttu halveneb käte verevarustus. Lisandub veresoonte lubjastumine ehk ateroskleroos. Veresoonte sisepind kareneb ja nende valendik aheneb, verevarustus halveneb veelgi.

Arsti ülesanne on selgitada käte liigse külmetamise põhjused ja määrata ravi, näiteks veresooni laiendavaid ravimeid või salvi, mis parandab verevarustust.

NAOMI LOOGNA

VIGADE PARANDUS

3. märtsi Targu Talitas ilmunud loo "Gripp või külmetus?" juures olevas tabelis on kaks viimast lahtrit vahetusse läinud. Vaktsineerida saab ikka gripi, mitte külmetushaiguste vastu. Palume vabandust!