

Algus lk 152

“Meie kõige sagedasem patsient on üle 55aastane naine, kelle nais-suguhormoonide tase on langenud ning sellest tulenevad sidekoe muutused ei hoia nahka ja nahaalust kudet enam piisavalt trimmis ega toeta veeni.”

Veenihaigused võivad välja kujuneda raseduse käigus. Ka see soodumus on enamasti pärilikult kaasa antud. Suurenenud emakas survestab süvaveeni ja takistab vere kulgu.

### Esmased abinõud ja ravi

Kui diagnoos on selgunud, kutsutakse patsient konsultatsioonile, kus seletatakse, mida ta peab haiguse pidurdamiseks tegema.

“Esimene asi, mida patsient teha saab, on anda jalale väljastpoolt survet,” tõdeb dr Kaha. “Selleks on välja töötatud kompressoortrikotaaž, millest valmistatud ravisukad, -põlvikud, -sukkpüksid toetavad jalga ja suruvad veene algasendisse tagasi. Need jagunevad omakorda profülaktilisteks, mida võib kanda juba ainuüksi kahtluste korral, ja meditsiinilisteks toodeteks.”

Lisaks nn ravisukkadele võib arst määrata juba diagnoositud veenihai-guse puhul spetsiaalseid suukaudseid ravimeid – flebotoonikuid, mis stabiliseerivad veeniseina ja parandavad verevoolu.

“Seega tuleks patsiendil kuu aega tegelda iseendaga. Kui ta selle ajaga pole suutnud meie näpunäiteid järgida, pole mõtet temaga edasi tegelda,” on dr Kaha karm.

Kuna veenihai-guse diagnoos, nagu kõrgvererõhktõbigi, on patsiendil eluajaks, jääb patsient arsti juurde jälgimisele. Fleboloog tegeleb edaspidi nende veenidega, mis hetkel on kahjustatud. Arvamus, et operatsioonist pole kasu – looklev veen või mügarik ilmub peatselt tagasi –, on müüt. Nähtavale ilmub hoopis teine veen või selle haru ning see on veenihai-guse tavaline kulgu.

### Mida veel ise teha saab?

“Kindlasti on mõistlik süüa veeniseinte tugevdamiseks C-vitamiini rikkaid toite,” teab dr Kaha. “Looduslikest preparaatidest tugevdavad kõigi veresoonte seinu hõlmikpuutubletid ja -tinktuurid. Igasugused pealtmäärítavad geelid ei avalda ennetavat toimet, kuid kaebuste puhul võivad pakkuda leevendust.”



**Pärast operatsiooni seotakse jalg kinni ning pannakse sellele spetsiaalne ravisukk. “Kui patsient on kaks ööd maganud selle sukaga, siis kolmandaks ööks võib kogu kompressiooni juba pealt võtta,” ütleb dr Evo Kaha.**

Veenihai-guse puhul on vaja palju liikuda. Istuva töö puhul tuleks kindlasti aeg-ajalt püsti tõusta ja jalutada. Kui see pole võimalik, soovib doktor teha laua all jalalabadele võimlemist: tõusta kord varvastele, siis kandadele – et säärelihas liiguks.

“Kui arterite hai-guse puhul räägime päris südamest, siis veenihai-guse puhul on teine süda säärelihas. Säärelihas aitab pumbata verd südame poole ja takistab tursete tekkimist.”

Veenihai-gusele on üldjuhul igasugune liikumine hea, kuid näiteks kangi tõstmine staatilises olekus või alakeha koormusharjutused, mis ei lase venooset verd nii hästi tagasi minna, tekitavad tagasilöögi süvasüsteemi. Teisisõnu: liikumatuid jalgu ei tohi survestada. Samas on head kõik harjutused, mis tehakse lamades, jalad kõrgemal.

Võimalusel tuleks kanda tavaliste poes saada olevate sukatoodete asemel spetsiaalseid profülaktilisi põlvikuid, sukki ja sukkpükse. Kindlasti peaksid profülaktilisi sukatooteid kandma rasedad.

### Kombineeritud ravi

Veenihai-guse puhul tehakse patsiendile esmalt ultraheliuuring ja selle järgi raviskeem otsusta-

des, mida peaks opereerima ja kus saaks kasutada uudset raviviisi – vahtskleroseerimist. Saksamaal, Lätis ja Leedus levinud laserkirurgia Eesti tavameditsiinis veel eriti kanda kinnitanud pole. Laser-ravi puhul töödeldakse laserkiirega veeni seestpoolt nii, et veenisein kaotab oma struktuuri ja veen tõmbub kokku.

Põhimõtteliselt võib kasutada kõiki meetodeid: teatud etapis operatsiooni, samal ajal veeni külgharusid vahtskleroseerida jne.

Kui opereerimisega on meie patsiendil juba tuttavad, siis vahtskleroseerimine võeti Eestis veenihai-guse ravivõttena kasutusele alles mõni aasta tagasi.

“Vahtskleroseerimine jätab kosmeetiliselt parema tulemuse,” on dr Kaha veendunud. “Sellel ravimeetodil on ka oma eelkäija – varem kasutasime samal otstarbel spetsiaalset vedelat ainet, nüüd aga sedasama ainet vahustatud kujul. Põhimõte on selles, et löikuse asemel süstime veeni vahtu, mis toimib veeniseinale nii, et see tõmbub kokku.

Tööpõhimõte on sama mis laseriga töötades, kuid nii vedeliku kui vahu puhul töötleme veeniseinu keemiliselt. Vaht on vedelikust aga tõhusam seepärast, et seda saab veeni suuremas koguses sises-