

jalasoolasid või -pulbrit. Kõiki tooteid saab apteekidest.

Veel toob kosmeetik näite kodusest veenilaiendite ravist: küpsed tomatid pannakse viiludena haigetele kohtadele, see rahustab jalgu ja vähendab turseid.

Sageli jääb inimestel õigetest vahenditest ja võtetest kodus pediküüri tegemiseks puudu. Sel juhul tuleks käia vahel salongis, sest seal on olemas kõik vahendid, et teha pediküüri, alustades küünelõikuskääridest ja lõpetades puuridega.

“Paksendite eemaldamine, paksenenud küünte hooldus ja sissekasvanud küünte lõikamine on salongi tulevate inimeste sagedasemad probleemid. Arvestada tuleb ka sellega, et kui kliendil on väga probleemsed jalad, võib tavalises salongis pediküürija keelduda pediküüri tegemisest ja suunata inimese eripediküürija juurde või hoopis arsti vastuvõtule,” ütleb kosmeetik.

Linda soovib pediküürija juures käia kord kuus, sest siis eemaldatakse paksenenud nahk, korrastatakse küüned ja küünenahad ja tehakse massaaži. Samuti oskab pediküürija tähelepanu pöörata ja tooteid soovitada ka võimalike tekkinud probleemide puhul.

VEENILAIENDID ON TÕSINE MURE

Jalgadele tuleb tähelepanu pöörata hakata juba lapseeas. Jalgade ehituses esinevad muutused ja haigused, nagu lampjalgsus, O-jalad, X-jalad on väga sagedased tekkima just väikesel lastel. Kuna tihtipeale pole tegu pärlilikult edasi kantavate haigustega, on nimetatud haiguste ärahoidmisel suur roll vanematel.

Tähtis on lapseeas ka õige küünte lõikus – see hoiab ära palju võimalike probleeme tulevikus, nagu sissekasvanud küüned, küünekuju muutused ja küünevallipõletikud.

Paljud muutused jalgades tulevad koos vanusega, näiteks küüneseen, sissekasvanud küüned, paksendid, haavandid ja veenilaiendid. See muudugi ei tähenda, et noortel inimestel neid muresid pole. Vanematel inimestel on selle põhjuseks tihtipeale puudulik jalahügieen, ja ka aeg teeb oma töö.

Kõige sagedasem ja tõsisem probleem naistel, mis sageli just vanusega kaasas käib, on veenilaiendid ehk varikoos. Sel juhul on jalasäärteil ja reitel sinakad läbi naha kumavad sõlmed. Veenilaiendeid ehk varikoosi

põhjustab pindmiste veenide klappide puudulikkus ja/või nõrkus.

Kosmeetik ütleb, et kahjuks tekivad veenilaiendid just neil, kellel on selleks pärlilik eelsoodumus. Kuid varikoosi väljakujunemist soodustavad ka seisv töö (müüjad-juuksurid), jalgade pikaajaline sundasend (tegevus, mille käigus tuleb üle tunni aja järjest istuda või seista), traumad, ülekoormus, kõrgete kontsade kandmine, kehakaalu tõus ja liikumisvaegus, kuum dušš ja saunalava ning kitsad riided.

Kui haiguse algstaadiumis segavad veenilaiendid meid ainult kosmeetiliselt, siis hiljem lisanduvad verevoolu aeglustumise tõttu teised kaebused, nagu väsimus-, raskus- ja pingetunne jalgades. “Haiguse arenedes tekitavad kroonilised veenipõletikud,” sõnab kosmeetik Linda.

Kui veenilaiendid on tekkinud, tuleb nõu pidada arstiga ja valida sõltuvalt haiguse staadiumist sobivaim ravimeetod.

Veenilaiendite vältimiseks ja raviks on mitmeid vahendeid, levinuimad nendest on tugisukad, mis parandavad verevarustust, apteekides müüdadav verd vedeldavad geelid, või operatsioon, kus kahjustunud veen sondi abil välja tõmmatakse.

Kosmeetiku sõnul saame ka ise palju teha, et vältida veenilaiendite teket: tuleb vältida pikaajalist seismist või jalgade sundasendit, võimalikult sageli asetada jalad kõrgemale, kõndida, ujuda, teha harjutusi säärelihastele, õigesti toituda ja süüa vitamiine.

SUVEKS ÕIGED JALANÕUD

Ka õigete jalanõude valik on ülioluline nii suvel kui talvel. Suvel palav ilmaga tuleks vältida kinniseid jalgatseid, mis panevad jalad higistama ja võivad põhjustada turseid. Samuti koormavad liiga kõrged kontsad suvel kuumaga liigselt jalgu.

Jalanõud peaksid olema heast materjalist (soovitavalt nahast), jalale paraja suurusega, madalad (kontsa kõrgus võiks olla 2–4 cm) ning lahised, et jalg saaks hingata.

Lisaks võib suvel vahel üldse jalgadele puhkust anda ja käia paljajalu. See karastab, ergutab vereringet ning vähendab jalgade väsimust. Siinkohal ütleb kosmeetik, et kui jalad on liiga kuivad, siis ei soovitaks ta palju väljas paljajalu käia, kuid normaalse naha puhul pole see kindlasti kahjulik.

LIINA KÄRMAS

Sinu jalgade ilu ja tervise nimel

- ▶ Vähendab turset
- ▶ Leevendab valu
- ▶ Ravib veenilaiendeid ja põletikke



Lioton 1000® (hepariin) näidustused: pindmiste veenide põletiku või hematoomide lokaalne ravi

Täiendav informatsioon: OÜ Berlin-Chemie Menarini Eesti, Paldiski mnt 27/29, 10612 Tallinn

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.