

Äge või krooniline turse vajab kiiret ja asjatundlikku sekkumist

Veenidega seotud terviseprobleemid on muutunud väga sagedaseks.

Paljud on täheldanud oma venoosse verevarustuse süsteemis muutusi, alates nähtavast ämblikuvõrgustikust jalgadel kuni tursete ning krooniliste veenihaguste ja -laienditeni välja. Veeniprobleemide üks sümptomeid on turse.

Seos lümfisüsteemiga

Venoosse verevarustusega on väga tihedalt seotud lümfisüsteem. Lümfisüsteemi ülesandeks on 10% kogu ainevahetuse vedeliku transpordist, viies rakkudevahelisest ruumist venoossesse süsteemi valke, rasvu ja veresoontest väljunud plasmat. Kui lümfivedeliku viimine venoossesse süsteemi on häiritud, hakkab lümfivedelik kogunema ümbritsevasse koesse, tekitades lümfiturse. Lümfiturse on väga sageli seotud venoosse puudulikkusega.

Venoosete ja lümfiringe probleemide riskifaktorid on pärilikkus, hormonaalsed muutused, rasedus ja vananemine. Samuti tulevad riskitegurid meie igapäevastest töö- ja eluviisist, nt on pikka istumist või seismist nõudev töö, vähene liikumine, kõrgete kontsade kandmine, mis vähendavad säärelihase toonust. Samuti kitsas riieus ja ülekaal, mis pigistavad veene, ning liigne alkoholitarbimine, mis laiendab veresoone.

Inimkehas avaldub nähtav turse peamiselt jalgades, aga ka kätes – ühes või mõlemas. Tursunud jäseme ümbermõõt on suurenenud, kuna kudedesse on kogunenud liigset vedelikku, mis on tingitud veresoonte ja/või lümfisüsteemi vigastusest.

Äge või krooniline

Turse võib tekitada jäädavaid kahjustusi ning ravimata on lümfiturse progresseeruv haigus. Turse võib olla seotud venoosse verevarustuse süsteemiga, lümfiringe süsteemiga või mõlemaga korraga, siinjuures on oluline teada saada turse algne põhjus.



ERAKOGU

Igasuguse tursega tuleb tegelda kohe selle ilmumisel ning pöörduda perearsti või esmaabi poole. Kui algne vähene turse jääb tähelepanuta, võib see aja jooksul progresseeruda.

Turse võib olla äge või krooniline. Ägeda tursega tuleb pöörduda esmaabi vastuvõttu, sest selle põhjuseks võib olla nähtav trauma (luumurd, põletus), aga ka süva-veeni tromboos, allergia, nakkuslik artriit.

Kroonilise turse põhjused on kas lokaalsed või üldised. Lokaalsete põhjustena võib välja tuua veenilaiendid ehk varikoosi, veresoonte haigused, põletikulised haigused, posttrombootilise sündroomi, operatsioonijärgse turse.

Üldiste põhjuste alla liigitatakse südamepuudulikkus, valgukaotuse sündroom ehk hüpoalbumineemia, neerupuudulikkus, kilpnäärmehaigused, kasvaja, rasvkoje suurenemine või jaotumishäired.

Suurel osal kasvajaemaldusoperatsiooni läbinutel tekib lümfödeem ehk operatsioonijärgne lümfiturse. Pärast emakaelavähi operatsiooni tekib kuni 40% patsientidest turse jalas, pärast rinnavähi operatsiooni kuni 30%-l patsientidest turse käes.

Tursete skaala on väga erinev. Turse võib olla vähemärgatav, jäseme või jäsemete ümbermõõt võib olla suurenenud mõne sentimeetri võrra kuni turse ägedate vormideni, kus näiteks jala ümbermõõt on suurenenud mitmekümne senti-

meetri võrra ning jalg on kogunenud mitu liitrit vedelikku. Kui algne vähene turse jääb tähelepanuta, võib see aja jooksul progresseeruda.

Kompleksne ravi

Turse vähendamiseks soovitatakse kompleksset ravi, mis koosneb manuaalsest lümfidrenaazist, kompressioonravist tugisukkade või sidumise näol, liikumisravist ja nahahooldusest, aga ka kaalujälgimisest ja nõustamisest.

Manuaalset lümfidrenaazi teevad väljaõppinud lümfiterapeudid, kes õigeid võtteid kasutades liigutavad vedelikku ning vähendavad turset. Lümfidrenaazi kordade arv on varieeruv, oleneb patsiendi taastumisest. Võib piisata kuni kuuajalisest sessioonist, kuid mõnel puhul tuleb drenaaziga jätkata pidevalt, et olukorda kontrollida.

Inimkeha lümfisüsteem on üles ehitatud väga nutikalt, võimaldades lümfivedelikku suunata vastavalt vajadusele. Näiteks kui turse on jalas, saab jalas oleva lümfivedeliku suunata ära kaenlaauku, kus see suunatakse rangluu alusesse veeni.

Turse ravis on väga olulisel kohal kompressioonravi. Selleks kasutatakse meditsiinilisi rõhuga tu-