

gavad veenikomud ainult kosmeetilisest seisukohast. Hiljem võivad tekki- da valud või öised krambid säärelihastes. Jalad väsivad kiiremini kui varem. Tööpäeva lõpul või kestmamal seis- mil muutuvad jalad tinaraskeks. Õh- tuks võivad ilmuda jalgadel tursed. Lisandub kuumatunne jalgades. Vee- nilaiendite piirkond tundub katsudes soojemana.

Üsna pea võib varikoos minna üle järgmisse staadiumi, kus ilmnevad korduvad veenipõletikud, isegi tromboos. Nahk selles piirkonnas muutub ajapikku õhukeseks.

Võib ilmned krooniline nahahai- gus ekseem või visalt paranev haa- vand, või tekkida verejooks veenist. Kõik need tüsistused on kroonilised ja alluvad ravile visalt.

Varikoosi puhul kasutatakse kõi- gepealt kompressioonravi – kompres- siooni- ehk tugisukki.

Neid on mitut liiki: nõrgalt jalga- dele rõhuvad õhukesed sukkpüksid, keskmise rõhuga põlvikud, sukad ja sukkpüksid ning tugeva rõhuga su- kad ja sukkpüksid.

Mõnikord ravitakse ka kirurgiliselt. Kui on tekkinud trombiline veenipõ- letik (tromboflebiit), tehakse trombi- vastast ravi antikoagulantidega, mis takistavad vere hüübimist.

## Kuidas varikoosi vältida

■ Hoiduge pikaajalisest paigalseismi- sest. Tehke pause, leidke võimalus või- melda ja istuda.

■ Liikuge, tehke sporti! Liikumine tugevdab lihaseid ja veresoonte toonust, tagab venoosse süsteemi pare- ma funktsioneerimise jalgades. Vee- nide toonust ja vere äravoolu jäseme- test parandab tublisti ujumine ja jalg- rattaga sõitmine.

■ Seisval tööil ja raseduse ajal kandke tugisukki, -põlvikuid või -sukkpükse. Nende sobiv suurus määratakse sää- remarja ümbermõõdu järgi. Tugisu- kad tõmmake jalga hommikul voodis, enne kui lasete jalad rippu üle voodi- serva. Sellega väldite liigse vere val- gumist jalgadesse enne tugisuka jal- gatõmbamist.

■ Suur osa jalavaevustest on tingi- tud valedest jalatsitest. Teravanalisi- te, peenikese kõrge kontsaga kingade asemel kandke tõmbininalisi mõõdu- ka kontsaga jalatseid. Vale jalats teki- tab säärelihaste pideva toonilise ülep- ingutuse, millele järgneb lihaste passiivne lõtvus. Ka täiesti lameda tallaga kingad pole head, sest neid kandes väsivad liig- selt sääre tagumised lihased, lamendub põia ristvõlv ja kujuneb lampjalg.

■ Hoiduge liigest kehakaalust – selle- ga tagate vere normaalse ringluse.



Veenilaiendite vältimiseks hoidke sää- relihaseid sageli üleväsimast. Kui töö- tate püstijalu, kasutage igat võima- lust vahepeal istuda ja puhata.

EESTI EKSPRESS  
RAAMAT



Maalehe Raamat



### Sushi. Riisist rullini

TOOMAS LEMBER

Sushi on väga tervislik ja kõrge toitväärtusega. Sushi põhikomponendid – kala, riis, aedviljad, soja- kaste ja nori – on madala kalorsuse- ga ning väga toitvad. Raamatust lei- ate palju sushi-ideid, mis on valmistatud just kohalikest Eesti toorainest. Lisaks klassikalised sushi-retseptid. Ja mui- dugi kõik, mis puudutab sushi tege- mist: missuguseid töövahendeid ja ai- neid vaja läheb ning kuidas eri sushi- liike valmistada.



### Minu lustlik elu.

VABA HING, SEX JA LINN

CHELSEA HANDLER

See raamat paneb teid valjusti naer- ma – juba esimesest peatükist alates. Chelsea on haruldast tõust: ande- kas koomik ja nakatav kirjanik. „Minu lustakas elu” on kollektsoon valusatest, ent koomilistest juhtumistest tema val- lutuste ja varjatud juhusuhetega. Au- tor jagab lugejaga intiiimseid detaile, mida enamik meist ka kogenud on. See on raamat, mida nii lihtsalt käest ära ei pane.



### Printsessi voodi- kohendaja päevaraamat

SULEV OLL, MARI KANASAAR

Luulekogus on sotsiaalkriitika ase- mel armastus. Aga mitte otsene, suure punase südamega armastus, vaid pigem puudutav. Luuletused puuduta- vad lugejat õrnalt nagu kiirelt mööduva noore tüdruku kleidiserv. Märkate armastust nüüd hoopis rohkemates paikades kui seni. Kas või mesilases, kes argipäeviti töötab hoopis rinnanõela- na. Raamatu teine autor – moekunst- nik Mari Kanasaar – üllatab noorusli- ke, energilise ja salapärase piltidega.



### Suurepärase ema käsiraamat

GRACE SAUNDERS

See raamat on emadele, kes vajavad lihtsaid, praktilisi ja rakendatavaid nõuandeid selle kohta, kuidas lapse- vanemana toime tulla ning (mõistli- kult) hea ema olla, kaotamata ennast, oma sära, huumorimeelt ja kirge. Eri valdkondade spetsialistide abiga kir- jutatud kõigest, mida üks ema tead- ma peab: tootumisest suhetest ja seksi- ni. Raamat sisaldab ka valikut autori lemmikretsepte.