

VAPAUTA JALKKASI

Väsymys ja painontunne jaloissa ovat usein merkki laskimovaivoista. Jos jalat tuntuvat väsyneiltä, kohoasentoon nostaminen helpottaa oireita. Aina ei voi kuitenkaan ottaa rennosti ja pitää jalkoja jatkuvasti ylhäällä. Silloin kannattaa hakea vaivaan apua apteekista.

Jalkojen turvotus ja jomotus ovat yleisiä vaivoja, jotka voivat johtua alaraajojen laskimoidenvajaatoiminnasta. Se on hyvin yleinen vaiva - jopa kolmasosa työikäisistä kokee joi-tain näistä oireista päivittäin. Vaivoja esiintyy etenkin istuma- ja seisoma-työtä tekevillä. Ylipaino, ikä sekä naisilla raskaus edesauttavat laskimoiden vajaatoiminnan syntymistä. Laskimoläpät voivat olla myös synnynnäisesti heikkoja.

Laskimoiden vajaatoiminta syntyy, kun alaraajojen laskimot ja laskimoläpät toimivat huonosti ja veri pääsee virtaamaan väärään suuntaan aiheuttaen nesteen tihkumista kudoksiin. Tästä aiheutuu turvotusta sekä painon ja väsymyksen tunnetta jalkoihin. Usein oireet pahenevat lämpimässä hellesäässä kun laskimot laajenevat vielä normaalia enemmän. Vaivan näkyvin merkki on suonikohjut, mutta niitä ei esiinny kaikilla laskimoiden vajaatoiminnasta kärsivillä. Mikäli laskimoiden vajaatoiminnasta johtuvaa turvotusta ei hoideta hyvissä ajoin, voi tila muuttua krooniseksi. Alaraajaturvotuksen ehkäisyyn kannattaa

kiinnittää huomiota etenkin silloin, kun tietää olevansa taipuvainen siihen suorasitteen vuoksi tai jos kuuluu riskiryhmään.

TEHOKASTA APUA APTEEKISTA

Jalkojen turvotuksen ennaltaehkäisyssä kannattaa välttää esimerkiksi

sekä kireää vaatetusta nivusten kohdalla. Hyvät kengät edesauttavat pohkeiden tehokasta laskimopumpputoimintaa kävellessä. Liikunta onkin erinomainen keino tehostaa laskimoiden toimintaa jaloissa ja se usein helpottaa oireita. Myös tukisukkien käyttö ehkäisee alaraajaturvotusta sekä suonikohjujen syntymistä tehokkaasti. Tukisukka puristaa suonien

sulkeutumaan paremmin. Tämä tehostaa verenkiertoa ja vähentää suonien seinämiin kohdistuvaa painetta. Lääkeellinen valmiste on mykopolsakkaria sisältävä voide tai geeli, joista on apua jalkojen väsymykseen ja turvotukseen. Valmiste on saatavilla apteekista ilman reseptiä. Mukopolsakkari imeytyy nopeasti ihon läpi pintakudoksiin, missä se vaikuttaa tasaisesti ja pitkään. Lääke vaikuttaa hepariinin tavoin eli estää pinnallisten hyytymien syntymistä verisuoniin joten sitä voidaan käyttää myös mustelmien ja ruhjevammojen hoitoon. Valmiste liuottaa pintaverisuoniin jo syntyneitä tukoksia, lievittää niissä esiintyvää tulehdusta ja vähentää turvotusta parantamalla paikallista verenkiertoa. Se edistää myös osaltaan sidekudoksen kudostekemien uudistumista. Lääkettä voi käyttää myös raskauden aikana ja imetyksen yhteydessä.

” Valmiste liuottaa pintaverisuoniin jo syntyneitä tukoksia, lievittää niissä esiintyvää tulehdusta ja vähentää turvotusta parantamalla paikallista verenkiertoa. ”

istumista jalka toisen päällä, jotta veri pääsee virtaamaan laskimoläppien kautta takaisin sydämeen

pienentäen suonien läpimittaa ja tuo verisuonen läpät lähemmäksi toisiaan, jolloin läpät pääsevät

Helena Jalonen
proviisori
Ylöjärven apteekki

Hirudoid® forte

hoitaa pintaa syvemälle

emulsiovoide



geeli



Kiristäkö jalkojasi?

Hirudoid forte 4,45 mg/g emulsiovoide ja geeli. Vaikuttava aine: Mukopolsakkariidipolysulfaatti. Käyttöaiheet: Pinnalliset tromboflebiitit, infuusio- ja injektioflebiittien ennaltaehkäisy ja hoito, ehjän ihon painevauriot (emulsiovoide), hematoomat, kontuusiot. Annostus ja antotapa: Hoidettavalle alueelle levitetään 3–5 cm emulsiovoidetta tai geeliä kerran tai useita kertoja päivässä. Emulsiovoide hierotaan kevyesti ihoon ja sitä voidaan käyttää myös puristus-, kesto- tai okklusiosidosten alla. Geeliä voidaan käyttää välittäjäaineena ultraäänihoidon annettaessa tai iontoforesin yhteydessä. Vasta-aiheet: Yliherkkyys valmisteeseen ainesosille. Varoitukset ja käyttöön liittyvät varoitukset: Varottava geelin joutumista limakalvoille ja avoimiin haavoihin. Geelin käyttöä okklusiosidoksen alla vältettävä. Yhteisvaikutukset: Ei tunnetta. Raskaus ja imetus: Voidaan käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Haittavaikutukset: Harvoissa tapauksissa voi esiintyä ihoon kohdistuvia paikallisia haittavaikutuksia, jos potilas on herkistynyt jollekin valmisteeseen ainesosalle. Pakkaukset, hinnat (sis. alv), korvattavuus 6/2015: Emulsiovoide: 100 g (20,44 €), 50 g (13,06 €), 30 g (8,70 €). Geeli: 100 g (20,44 €), 50 g (13,06 €), 30 g (8,70 €). Apteekista ilman reseptiä. Ei korvattava. Tutustu pakkauselosteeseen.