

Marge Reiss: "Ärge jätke oma jalgu unarusse!"

Medita kliiniku juunikuu persooniks on Medita jalaravikabinetis töötav Marge Reiss, kelle sõnul saaks paljusid jalaprobleeme leevendada ja ära hoida inimesed ise, kui nad oma jalgade eest rohkem hoolt kannaksid.

Kes on oodatud Medita jalaravikabinetti külastama?

Medita kliiniku jalaravikabineti töö on peasjalikult suunatud diabeetikute ja atroofiliste haavanditega patsientide jalgade hooldusele ja ravile.

Samuti on meie juurde oodatud patsiendid, kellel on probleeme sissekasvanud küünthe, küüneeseen, konnasilmade, soolatüügaste, nahapaksendite ja kannalõhedega.

Jalaravikabineti peamisteks klientideks on diabeetikud. Milline peaks välja nägema nende jalahooldus?

Diabeetikutel on jalahädade tekkimisel mitmeid põhjuseid, mis seotud jalgade halvenenud vereringe, jalanärvide talituse halvenemise ja pikka aega kõrgena püsinud veresuhkruväärtustega. Diabeet ise ei põhjusta jalgade vigastusi, kuid käivitab ahelreaktsiooni, mis võib kokkuvõttes kaasa tuua haavandid, põletikud ja naha kärbumise.

Suhkruhaigust põdeva patsiendi jalgade eest hoolitsemine on oluline, kuna jalgade vereringe on nõrgenenud. Diabeetik peaks oma jalgu kontrollima iga päev pesemise ajal, pöörates tähelepanu naha- ja küünekahjustustele, eriti hoolikalt tuleb vaadata üle küüned ja küünthe ümbrus, jalatalad, kannad, päkad ja varbad, unustamata varbavahesid. Lisaks tuleks kontrollida säärite nahka.

Kui jalgade nahal ilmnevad muutused, siis on õige pöörduda Medita jalaravikabinetti, kus anname täiskasvanud diabeetikutele nõu ja abi jalahoolduse kohta ning viime läbi spetsiaalseid jalahooldusprotseduure ja ravipediküüri.

Juuli ja august on eestimaalaste jaoks lemmikaeg puhkuse veetmiseks. Millised jalgadega seotud ohud, varitsevad puhkajaid?

Suvisel ajal on „populaarseimateks“ jalavaevusteks kannapaksendid ja lõhed, villid ja konnasilmad. Samuti on probleemiks higistavad jalad, mis tuleb umbsete jalatsite kasutamisest.

Oluline märksõna suvises jalgade hoolduses on niisutamine, millega saab ennetada nii kannalõhesid kui ka nahapaksendeid. Selleks sobivad erinevad kreemid ja rohke vee joomine. Varbavahesid ei kreemitata, sest sinna võib tekkida soodne keskkond bakterite paljunemiseks.

Tähtsal kohal on ka korralik jalapesu koos jalavanniga, mille vette on lisatud lavendli- või eukalüptioli, või siis vannisoola. Lavendel ja eukalüpt mõjuvad jalgadele rahustavalt. Vannivette võib tilgutada ka põletikuvastast teepuuõli. Oluline on peale pesu ka kõikide varbavahede kuivatamine.

Paljud jalaprobleemid tulenevad valest



jalatsivalikust. Näiteks vale suurusega king loob eeldusi villide tekkeks ning umbsed jalanõud panevad jalad higistama. Kitsad jalanõud võivad omakorda kaasa tuua konnasilmade tekke. Kui suvisel ajal ei ole võimalik kanda hingavaid jalanõusid, tuleks päeva jooksul sokke-sukki vahetada või kanda lahtisi jalanõusid, et paljad varbad saaksid rohkem õhku.

Kõige mõistlikum oleks suveperioodil jalgadele anda puhkust ning seetõttu võiks võimalikult palju paljajalu käia. See toob küll kaasa nahapaksendite tekke, kuid selle vastu saab abi jalgade koorimisest ja kasulik oleks paksendite eemaldamiseks ka muretseda kas pimsskivi või raspl.

Millist jalahaigust võib pidada kõige levinumaks?

Arvan, et üheks levinumaks jalahaiguseks on jalaseen, millest küll räägitakse palju, kuid mida siiski pahatihti ei osata tähele panna.

Jalaseen nakkab tavaliselt üldkasutatavates ruumides. Aga seened on tegelikult kõikjal meie ümber: meie kodu põrandal, sõbranna juures kodus, sõbra juures saunas, rannaliival.

Olulisimad haigustekitajad inimese nahal on dermatofüüdid. Osa dermatofüütidest põhjustab infektsioone ja nakatumist inimes-tevaheliselt, teised seened kanduvad inimestele üle loomadelt, kuid ka pinnasest.

Eristada tuleb jalaseenhaigust ja küüneeseenahaigust. Nimelt on jalaseene haiguspiil varieeruv. Tavaliselt esineb seda varbavahed- ja see võib tulla ka jalataldadele, kus tekitab paksu naha. Seenega nakatunud nahk punetab ja ketendab ning on aldis haavanditele.

Jalaseene tunneb ära ka sügelusest. Kui jalgu sügada, võib aga sõrmedega seent edasi kanda ning meestel võib see sageli jõuda kubemevoltidesse. Seen vigastab nahka ja vigastunud nahk on hea võimalus bakteritele tegutsemiseks, mis omakorda võib kaasa tuua põletikke, näiteks roosi.

Ravimata jalaseen võib üle minna ka küün-

tele, mis haigestumise tulemusel muutuvad paksuks ja kollaseks ning neid on siis raske lõigata.

Mida inimene ise teha saab, et jalgade eest hoolt kanda?

Inimesed peaksid oma jalgade eest rohkem hoolitsema ning neid mitte unarusse jätma. Jalahooldus peaks olema regulaarne ja aastaringne. Kodus peaksid olema esmavajalikud abivahendid – raspeldamiseks raspl, viil või pimsskivi, lisaks ka küünekäädrid ja niisutavad kreemid.

Oluline on aga rõhutada, et kodustes tingimustes raspeldades peavad eriti just eakamad inimesed ja diabeetikud ettevaatlikud olema, kuna vigastuste oht ja sellest tulenevad tüsistused on neil varmad tekkima. Koduseks raspeldamiseks sobivad kergemad rasplid, liivapaberiga viilid või pimsskivid. Hea efekti annab ka regulaarne jalgade koorimine (1-2 korda nädalas), kasutades näiteks CCS jalakoorigat, mis sisaldab koorivaid osakesi ja piimhapet.

Varbaküüned tuleb lõigata sirgelt ja sissekasvamise vältimiseks tuleks neile anda kanniline kaju.

Et jalad võimalikult kaua siledad ja pehmed püsiksid, tuleb neid iga päev, soovitatavalt isegi kaks korda päevas - hommikul ja õhtul - kreemitada. Kreemivalikuks soovitatakse karedamatele jalgadele CCS jalasalvi (milles 10% ureat) ning tavalisele nahale CCS jalakreemi (milles 7% ureat).

Ka jalgadega võimlemisel on oluline roll, sest see hoiab jalalaba lihased liikuvatena ning heas seisundis.

Vere- ja lümfiringe aeglustumise tõttu on õhtuti jalad rasked, pakitsevad ja tursunud. Tursuma kipuvad jalad eriti just suviti. Seetõttu on õhtuti soovitatav teha jalavanni ja massaaži. Vannivette võib lisada peotäie meresoola või magneesiumihelbeid – viimased aitavad jalakrampe ära hoida ning rikastavad organismi vajaliku mineraaliga.

Küsitles Siim Ausmees