MUHKUROITA SÄÄRISSÄ

Suonikohjut eivät yleensä ole vakava terveysongelma, mutta ne saattavat olla kivuliaita. Ihonalaisten laskimoverisuonten laajentumiin on onneksi hyviä hoitomuotoja.



Figure suonikohjut



**SUONIKOHJUT JOHTUVAT laskimoiden vajaatoiminnasta.** Sen puolestaan aiheuttavat laskimoverisuonten seinämissä tapahtuvat rakenteelliset muutokset ja laskimoläppien rappeutuminen, toisin sanoen laskimoverisuonten heikkous.

Kun paine nousee laskimoissa, suonten ulkopuolelle tihkuu nestettä, mikä turvottaa jalkoja. Tyypillisesti jalkojen turvotus lisääntyy pitkän seisomisen vuoksi ja on pahimmillaan iltaisin.

Muita laskimoiden vajaatoiminnan oireita ovat painon tunne ja väsymys, jomotus, kuumotus sekä kutinaa jaloissa. Vajaatoiminta voi johtaa ihonalaiseen laskimolaajentumaan, joka näkyy ihon alla suonikohjuina.



**SUONIKOHJUJA ON myös hoikilla ja normaalipainoisilla, mutta ylipaino lisää niiden riskiä.** Jos painoindeksi (BMI) on yli 30, vatsaontelon paine ylittää laskimopaineen, laskimot eivät toimi kunnolla ja ennen pitkää jalkojen laskimoverisuonet laajenevat.

Raskausaikana hormonitasapainon vaihtelu ja kehon nestelasti altistavat suonikohjuille.

Laskimoverisuonten rakenteellinen heikkous saattaa periytyä. Perinnöllisyyttä on vaikea tunnistaa, koska suomikohjut ovat muutenkin yleisiä. Noin 30-40 prosentilla aikuisista on pintalaskimoiden vajaatoimintaa, ja ihonalaisia laskimolaajentumia muodostuu iän myötä jopa 80 prosentille väestöstä.



**LASKIMOLAAJENTUMAT eivät ole sukupuoleen sidottuja, ja niitä esiintyy myös miehillä.** Tosin suonikohjuja näyttäisi olevan enemmän naisilla kuin miehillä, mutta se voi johtua osin siitä, että naiset kiinnittivät niihin huomiota ja hakevat apua miehiä useammin.

Suonikohjupotilaissa on sekä seisoma- että istumatöitä tekeviä. Enemmän kuin pitkään seisomiseen tai istumiseen, suonikohjut näyttävät liittyvän liialliseen paikoillaan oloon. Paikoillaan ollessamme pohjelihaspumppu ei toimi, joten se ei työnnä verta laskimoissa ylöspäin. Veri jää jalkojen laskimoiden, mistä seuraa turvotusta ja laskimoiden vajaatoimintaa.



**SUONIKOHJUT LISÄÄVÄT jonkin verran laskimoveritulppa riskiä, kuten myös muun muassa estrogeenin käyttö, ylipaino ja tupakoiminen**.

Ihonalaisen pintaveritulpan oireita ovat kipu, punoitus arkuus ja kuumotus. Yli viisi senttimetriä pitkää pintaveritulppaa voidaan hoitaa esimerkiksi kuurilla verenohennuslääkettä, jotta hyytymästä ei muodostuisi suurempaan laskimoveritulppaa.

Joskus suonikohju voi kehittyä mustikkamaiseksi kohoumaksi, joka voi vahingoittua ja alkaa vuotaa verta. Sen hoidoksi riittää paineside, kohoasento ja kylmä. Verisuonikirurgi arvioi jatkohoidon tarpeen.

Hoitamattomasti laskimovajaatoiminnasta kehittyy säärikarvan noin yhdelle sadasta.



**TUKISUKKIEN KÄYTTÖ helpottaa laskimoiden vajaatoiminnan oireita.** Ne puristavat säärten kudoksia, ehkäisevät turvotusta ja työntävät laskimoverta eteenpäin. Tosin oireet palaavat, kun sukat riisuu.

Jos on ylipainoa, painon pudotus keventää laskimoiden rasitusta.

Pohjelihaspumppua aktivoi esimerkiksi kävely tai nilkan ojennus-koukistus-liike, jota voi tehdä vaikka sängyssä maaten.

Hevoskastanjauutetta [https://www.ruohonjuuri.fi/products/xxi-hevoskastanjauute-50-ml](10%20MUHKUROITA%20S%C3%84%C3%84RISS%C3%84%2010.docx) sisältävät valmisteet helpottaa oireita varsinkin laskimovajaatoiminnan alkuvaiheessa. Tuotteiden teho vaihtelee.

Taipumus saada suonikohjuja eli laskimokudoksen heikkous on pysyvä, eikä mikään ehkäisy- tai hoitokeino poista sitä kokonaan.



Figure hevoskastanjauute



**LÄMPÖKATETRIHOITO [https://www.vaasankeskussairaala.fi/potilaille/hoito-ja-tutkimukset/erikoisalat/sydan--ja-verisuonitaudit/ultraaaniohjattu-laskimoiden-lampokatetrihoito/](10%20MUHKUROITA%20S%C3%84%C3%84RISS%C3%84%2010.docx) on korvannut perinteisen leikkauksen suonikohjujen hoidossa lähes täysin, ja sillä on paras pitkäaikainen hoitotulos. Menetelmässä laskimosuoni poltetaan tukkoon.**

Lämpökatetrihoidon vaatiman puudutuksen välttämiseksi on kehitetty uusia hoitoja: **Mekanokemiallisessa katetrihoidossa käytetään vispilää, jolla rikotaan suonen seinää ja vaahdotetaan suonta.** **Toisessa menetelmässä suoni liimataan kudosliimalla umpeen.** Kummankaan pitkäaikaishoitotulokset eivät täysin vastaa kuumennushoitoa. Parhaiten ne sopivat keskikokoisten, suorien suonten hoitoon.

**Uusiutuneita laskimolaajentumia ja pieniä suonia voidaan hoitaa myös tukkimalla suoni vaahtokäsittelyllä.**

