

Suonikohjut

Suonikohjuilla tarkoitetaan alaraajojen laskimoiden vajaatoimintaa, jonka seurauksena raajoissa esiintyy turvotusta ja pinnallisia laskimolaajentumia. Laskimoiden vajaatoiminnasta aiheutuvia oireita voi helpottaa itsehoidolla.

Yleistä

Alaraajojen laskimoiden vajaatoiminta johtuu laskimoiden seinämien rakenteellisista muutoksista ja laskimoiden läppien rappeutumisesta. Tämän seurauksena paine alaraajojen laskimoissa nousee ihmisen seistessä ja nestettä tihkuu verisuonten ulkopuolelle aiheuttaen turvotusta. Paineen vaikutuksesta pinnalliset laskimot laajentuvat ja syntyy iholla näkyviä laskimolaajentumia.

Oireet

Laskimoiden vajaatoiminnasta aiheutuvat oireet pahenevat yleensä iltaa kohden ja pitkän seisomisen seurauksena. Tyypillisiä oireita ovat jalkojen turvotus, kipu ja kiristävä tunne, laajentuneet rölykkämäiset laskimot sääressä tai reidessä ja suonenveto, raajasärky tai jalkojen levottomuus. Pitkään jatkunut vajaatoiminta voi aiheuttaa ihon kutinaa ja vähittäistä tummumista. Verenkierron häiriintymisen seurauksena voi syntyä myös säären haavauma. Suonikohjuille altistavat ikä, perintötekijät, naissukupuoli ja synnytykset sekä ylipaino.

Itsehoito

Laskimoiden vajaatoiminnan ensisijainen hoitomuoto ovat tukevat, omille mitoille tehdyt tukisukat, jotka estävät pinnallisten laskimoiden laajentumista. Lievässä vajaatoiminnassa turvotuksia voi ehkäistä kevyellä liikunnalla, kuten kävelyllä. Pitkään jatkuvaa seisomista on hyvä välttää ja istuessa jalat kannattaa kohottaa ylös. Mahdollisen ylipainon vähentäminen helpottaa usein oireita. Laskimoiden vajaatoiminnan aiheuttamaa ihottumaa voi hoitaa myös kortisonivoiteella.

Milloin yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen?

Terveydenhuollon ammattilaiseen on syytä olla yhteydessä, jos

- pinnallisen suonikohjun päällä oleva iho rikkoutuu ja vuotaa verta
- turvotus tai kipu säären alueella lisääntyy huomattavasti
- hoitosukkien käytöstä ei ole apua pahentuviin oireisiin
- laskimoiden vajaatoiminta aiheuttaa ihomuutoksia tai säärihaavan

Aiheeseen liittyvää

- Suonikohjut (Verisuonitalo) <https://www.terveyskyla.fi/verisuonitalo/suonikohjut>
- Suonikohjut (Terveyskirjasto.fi) https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00331

Yhteistyössä mukana:

DUODECIM
TERVEYSKIRJASTO

Versio 2.0 12.2.2021