

Krautmani Massaaži- ja Terviseakadeemia

Elise Sule

# **Tursed**

Referaat

Tartu 2014

# Sisukord

Sisukord.....	2
Sissejuhatus.....	3
1. Turse mõiste.....	4
2. Turse tekkepõhjused.....	5
3. Tursete ravimeetodid.....	6
4. Tursete seos lümfimassaažiga.....	7
4.1 Mis on lümfisüsteem.....	7-8
4.2 Lümfimassaž.....	8-9
Kokkuvõte.....	10
Kasutatud kirjandus.....	11

# Sissejuhatus

Tihtilugu puutuvad inimesed kokku kehas toimivate reaktsioonidega, millel on kohe algul raske seletust leida, et miks see on tekkinud. Üheks neist on tursed.

Mis on siis tursed, missugused on tekkepõhjused ning millised on ravimeetodid? Nendele küsimustele leiangi vastuse käesolevas referaadis.

Ning samuti kirjeldan lümfisüsteemi ja lümfimassaaži seost tursetega.

# 1. Turse mõiste

Turse on liigse vedeliku kogunemine rakkude vahele või kehaõõnde.

Kogunev vedelik võib olla eksudaat ehk põletikuline rakuväline vedelik, milles on kõrge proteiinisaldus ja rohkelt leukotsüüte, või transudaat ehk ekstravaskulaarne vedelik, millel on madal proteiinisaldus. Transudaat on olemuselt vereplasma filtraat, mis tekib hüdrostaatilise rõhu tõusust veresoone sees või plasma osmootse rõhu languse tõttu.

Turse piirkond on ümbrusest kõrgem, nahk on turse kohal läikiv ja pingul. Katsudes on tursunud piirkond jahe ja sõrmega vajutamisel jääb järele tasanduv lohk. Tursete tagajärjel võib nahal tekkida atroofia ja haavandid, millest võib erituda tursevedelikku.

## 2. Turse tekkepõhjused

Tursed võivad tekkida mitmesugustesse kehapiirkondadesse ja ka siseelunditesse, samuti võivad olla väiksema või suurema ulatusega. Enamasti on tursete esinemise risk naistel suurem kui meestel.

Tursete tekkimiseks on palju erinevaid viise. Kuid peamisteks tekkepõhjusteks on, rõhu tõus veresoontes, näiteks südame-ja neerupuudulikkuse või venoosne äravooluhäire, näiteks veenitromboos, mille korral surutakse vedelik soontest kudedesse. Valguvaegus, mis tekib näiteks nälgutamise või neerupuudulikkuse korral, muudab samuti kudede rõhku ning tekitab nii tursed. Mitte ainult veresoonte läbilaskvuse vähenemine ei tekita tursed, vaid ka läbilaskvuse suurenedes tekib samuti turse, näiteks allergia või põletiku korral. Suur tähtis roll on ka lümfiringel, kui see sulgub, hävib või arengul on häireid, siis selle tagajärjel võib tekkida ka turse. Turse võib inimene põhjustada endale ka ise tehislikult, kui mõni asi soonib ümber jäsme ja takistab sellega normaalset vere- ja lümfiringet, hea näide on tugeva randiga sokid. See on ainult väike osa põhjustest, neid on veel nagu näiteks erinevad haigused, põletikud, putuka hammustused, ülitundlikkus teatud asjade suhtes jne.

Tursete esinemine asukoht on tihtilugu tingitud ka teatud haigustest. Näiteks südamehaigusest tingitud tursed esinevad enamasti jalagadel, neeruhaigustest põhjustatud tursed esinevad näol, enamasti silmade ümbruses, ülitundlikkusega seotud tursed on sagedamini näol, kätel ning rinnakul jne. Üleüldiselt kehal olevat turset nimetatakse anasarkaks.

### 3. Tursete ravimeetodid

Ise tursete raviga võib alustada siis, kui põhjus on teada. Juhul kui turse tekib teadmata põhjusel või järsku minutite või tundide jooksul tuleks kindlasti pöörduda arsti poole.

Üheks oluliseks ning lihtsamaks asjaks ravi alustamisel on puhkamine ja tursunud ala kaitsmine, erinevate kahjustavate tegurite eest. Teisena on oluline tursunud piirkonna naha hooldus niisutavate kreemidega, kuna tursete tagajärjel võib nahk kuivada ning omakorda võivad tekkida haavandid.

Jäseme või jäsemete tursete korral tuleks hoida nad üleval, südamest kõrgemal, et vereringlust kiirendada. Samuti aitab ka see, kui teha tursunud jäsemele külm kompress. Ei tohiks jääda ühes asendis istuma või seisma.

Hea oleks üle vaadata ka söögis oleva soola ja vedeliku kogus, et need oleks tasakaalus. Kui organismis on liigselt soolasid, siis omakorda hakkab see vett kehas kinni hoidma ning mille tagajärjel tekkivad tursed. Samuti on oluline võrrelda ka, et söögis ja joogis oleva vedeliku kogus oleks võrdne uriini kogusega.

Allergia korral tuleks võtta allergiavastaseid ravimeid.

## 4. Tursete seos lümfimassaažiga

### 4.1 Mis on lümfisüsteem?

Lümfisüsteemi kuuluvad lümfiteed ja immuunsüsteemi elundid.

Lümfiteede hulka kuuluvad lümfikapillaarid, lümfisooned, lümfisõlmed, lümfitüved ja juhad. Lümfisüsteem moodustab äravoolusüsteemi, milles lümfiga tuuakse vereringesse tagasi koevedelikku üle läinud valku ja seedetraktis imendunud lipiide.

Lümf on koekappilaaridesse kogunenud koemahl ehk lümfisoontes asuv koevedelikust tekkinud läbipaistev vedelik. Lümf koosneb plasmast ja rakkudest, millest enamik on lümfotsüüdid. Lümf koostis muutub pidevalt ning tema ülesandeks on ainevahetusprotsessidest osa võtmine ning osaleda organismi vereleome ja kaitsefunktsioonides.

Lümfikapillaarid on suhteliselt laiu võrgustikke moodustuvad umbeselt algavad endoteelitorukesed, kuhu imendub koevedelikust vesi, verekapillaaride seinu mitteläbivad kudede ainevahetusproduktid, bakterid ja teised võõrkehad. Lümfikapillarid paiknevad kudedes rakkuvaheaines ja lähevad üle lümfisoonteks.

Lümfisooned on umbesist lümfikapillaaridest algavad sooned, milles voolab lümf. Lümfisooned kulgevad koos veresoontega nii pindmiselt kui süvalt. Lümfisoonte ülesandeks on kudedes normaalse vedelikurõhu hoidmine. Lümfisoontele on iseloomulik klappide olemasolu, mis võimaldab lümfil liikuda ainult ühes suunas (südame suunas). Lümfisooned suubuvad lümfisõlmedes.

Lümfisõlmed on herne kuni oasuurused sidekoelised moodustised, mis toimivad filtritena, peatades ja hävitades ümbritsevatest kehaosadest kohalekandunud bakterid ja muud võõrkehad. Lümfisõlmedes tekkivad baktereid hävitavad lümfotsüüdid. Lümfisõlmed paiknevad kogumitena, suurte liigeste läheduses, kaela, lõua all kõhuõõne keskosas, vaagnaõõnes, kaenlaaugus ja kubemepiirkonnas.

Lümfitüved ja -juhad tekivad lümisoonete ühinemisel. Puhastatud ja lümfotsüütidest rikastatud koevedelik siirdub kahte suurimasse lümfijuhasse- rinnajuhasse ja paremasse lümfijuhasse, mis suunduvad suurtesse veenidesse. Rinnajuhas liigub  $\frac{3}{4}$  lümfidest, alajäsemest ja vaagnaõõnest saabuvad parem ja vasak nimmetüvi ning soolekanalist saabub sooletüvi. Paremas lümfijuhas liigub  $\frac{1}{4}$  lümfe, mis saabuvad peapiirkonnast kägitüvena, ülajäsemest rangluutüvena ja rinnaõõnest bronhikeskseinanditüvena.

Immuunsüsteemi hulka kuuluvad harknääre, mandlid, põrn, luuüdi ja limaskesta lümfifolliikulid. Nende organite peamiseks ülesandeks on produtseerida lümfotsüüte, mis osalevad organismi kaitsereaktsioonides.

## **4.2 Lümfimassaaž**

Lümfimassaaž on nahka ja nahaaluseid kudesid mõjutav pindmine massaaž, mis stimuleerib lümfivedeliku voolu ja ergutab jääkainete eemaldumist kehast ning lõdvestab ja leevendab lihaspingeid.

Lümfimassaaži võtted on kerged, spiraalsed, ringjad ja pumpavad. Võtte on nõrgalt suruv kuna massaaž ei tohi tekitada valu ega

nahapunetust. Massaaži kaudu mõjutatakse rakku kui ka rakuvaheainet. Lümfimassaažiga võime stimuleerida lümfikapillaaride klappide avamist ja suurendada sel viisi lümfi läbivoolu mahtu umbes 20 kordeslt. Kuid liiga tugeva survega võime lümfikapillaare ahendada ja kahandada lümfivoolu, samuti võib ülamäärane surve lõhkuda kiude, mis hoiab lümfikapillaare paigal. Sellepärast ongi teiste massaažide süvavõtted tursete piirkonnas keelatud.

Lümfimassaaž mõjub hästi tursete, vereringehäirete ja ainevahetushaiguste puhul. Seda kasutatakse näiteks alajäsemete veenilaiendite, lümfiteede ahenemisest tingitud tursete ja rasedusaegsete tursete leevendamiseks.

## Kokkuvõte

Turse on liigse vedeliku kogunemine rakkude vahele või kehaõnde.

Tursed võivad tekkida mitmesugustesse kehapiirkondadesse ja ka siseelunditesse, samuti võivad olla väiksema või suurema ulatusega. Tursete peamisteks tekkepõhjusteks on rõhu tõus veresoontes, valguvaegus, lümfiringe häired, allergiate ja põletike tagajärjel. Samuti tekitab neid endale ka inimene ise, kui mõni asi soonib ümber jäsene nii, et takistab vere- või lümfiringet.

Tursete raviga võib alustada alles siis, kui on teada tekkepõhjused. Kui aga turse tekkib teadmata põhjusel ja järku ehk minutite ja tundide jooksul, tuleb pöörduda arsti poole.

Tursete seos lümfimassaažiga on see, et lümfimassaaž on üks potentsiaalne ravi võimalus, kuna üks tekkepõhjus on lümfiringe häiretest tingitud.

## Kasutatud kirjandus

Jänes, H., Kahn, H. 1975. Tervise ABC, Tallinn: Valgus

Robinson, A. Oedema (Swelling).

[<http://www.patient.co.uk/health/oedema-swelling>] 13.05.14

Maddox, M., T. Edema overview.

[<http://translate.google.ee/translate?hl=et&sl=en&u=http://www.webmd.com/heart-disease/heart-failure/edema-overview&prev=/search%3Fq%3Doedema%2Btreatment%26biw%3D1366%26bih%3D667>] 13.05.14

Cunha, P., J. Edema

[<http://www.medicinenet.com/edema/article.htm>] 14.05.14

Mathur, R. Edema caueses

[[http://www.emedicinehealth.com/edema/page2\\_em.htm](http://www.emedicinehealth.com/edema/page2_em.htm)] 14.05.14

Palmiste, K. Lümfimassaaž- erinevus tavamassaažist, seos tselluliidimassaažiga?

[<http://www.eviva.ee/lumfimassaaž-erinevus-tavamassaažist-seos-tselluliidimassaažiga/>] 18.05.14

Mis on lümfiteraapia. Vabane pingest massaaži kabinet

[<http://www.elutee.ee/luumlumfimassaa382.html>] 18.05.14

Uibo, J. Lümf ja lümfiringe

[<http://lepo.it.da.ut.ee/~jaanusu/lymfjalymfisysteem.html>] 18.05.14

