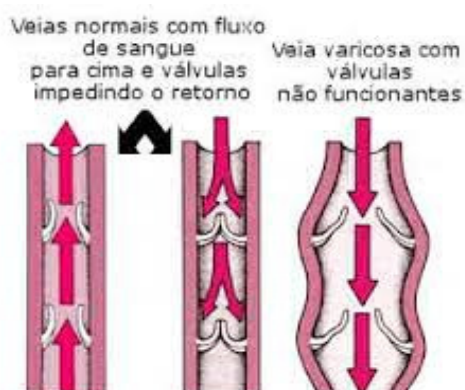


Doença Venosa / Varizes

Sabia que:

- Varizes são veias dilatadas, tornando-se tortuosas e alongadas com o decorrer do tempo.
- Dentro das veias existem pequenas válvulas que impedem o retorno venoso para as extremidades. Se as válvulas não se fecharem, acontece esse retorno, aumenta a quantidade de sangue dentro das veias e dilatam-se.
- Traduz-se na má circulação dos vasos sanguíneos no percurso entre os membros inferiores e o coração.

**É uma doença que pode ser fatal?
Muito raramente. Mas pode!**



A permanência em pé (parado) muito tempo:

- Pode provocar problemas de circulação sanguínea e cansaço muscular.
- Exige mais trabalho estático por parte dos músculos envolvidos.
- O coração tem maior dificuldade para bombear o sangue para as diferentes extremidades do organismo.
- Trabalhos dinâmicos em pé apresentam menores níveis de fadiga.



Factores de Risco:

- Idade >40 anos.
- Obesidade.
- Gravidez.
- Muito tempo em pé e/ou sentada.
- Anticonceptivos orais.
- Tabaco.
- Falta de exercício físico.
- Predisposição genética.
- Dieta pobre em fibras.
- Roupas apertadas.
- Ambientes quentes.



Sinais de alerta precoces:

- Sensação de pernas pesadas.
- Edema das pernas (inchaço).
- Dor nas pernas com prurido (coceira). São mais acentuados no final do dia, em dias de temperatura elevada.
- Caibras nocturnas.



Conselhos práticos:

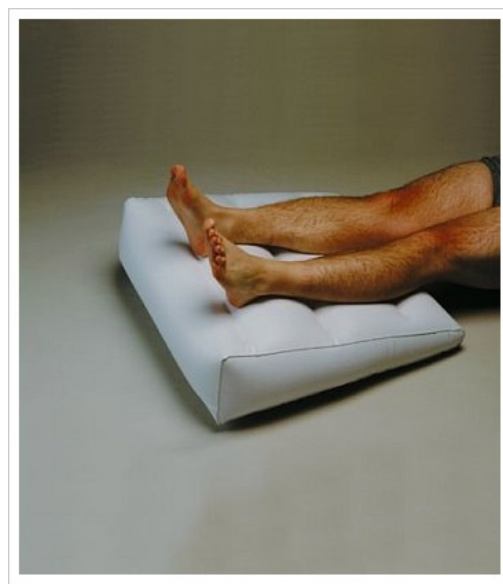
Evite:

- Excesso de peso.
- Atenção à obstipação.
- Álcool e tabaco.
- Estar muito tempo de pé parado.
- Sentado com pernas cruzadas.
- Grandes períodos de exposição solar.
- Banho com água muito quente.
- Vestuário apertado.
- Calçado com saltos rasos.
- Calçado com saltos > a 5 cm.



Prevenir/Tratar:

- Medidas Higieno-dietéticas.
- Actividade física adequada.
- Contenção elástica eficaz.
- A terapêutica é consoante o estado e o tipo de doença.
- Se não houver contra indicações eleve os pés da cama de 10 cm a 15 cm.
- Efectue (domicílio) 10 a 15 min. dia exercícios musculares adequados.



Conselhos práticos:

- Meias de descanso e meias de compressão não são a mesma coisa.
- As meias de compressão têm uma pressão definida até à coxa.
- As meias de descanso não estão sujeitas a um standard e podem ser usadas para prevenção.
- Há também as meias anti-trombose hospitalares, apenas para acamados.

Cuidados a ter com meias de compressão:

- Usar todos os dias.
- Calçar a meia ao levantar.
- Lavar a meia diariamente.
- Não secar directamente ao sol ou no radiador.



Tipo de actividade física?

Recomendável:

Natação
Ciclismo
Marcha
Golfe

Prejudicial:

Ténis
Futebol
Equitação
Aeróbica
Halterofilismo

NÃO ESQUECER!

- Os problemas venosos não podem ser negligenciados por originarem alterações que vão desde flebites, trombozes venosas, úlceras da perna. E pode conduzir a amputação e incapacidade.
- A Doença Venosa é uma doença crónica e progressiva.
- 1/3 da população portuguesa sofre de doença venosa.
- Afectam 1 homem por cada 5 mulheres.
- A úlcera da perna é a pior consequência da doença venosa.