



Varizes e Insuficiência Venosa

Conselhos Práticos

o que são varizes?

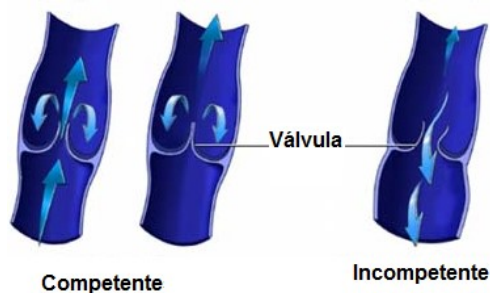
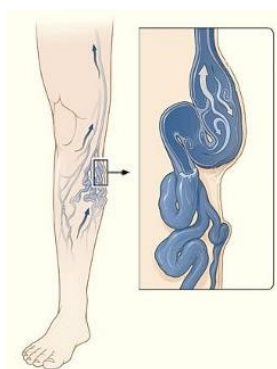
A insuficiência venosa ocorre quando as veias não são capazes de devolver ao coração todo o sangue que chega às pernas. As veias possuem válvulas que permitem que o sangue flua dos pés em direção ao coração. O aumento de pressão prolongado nas veias danifica estas válvulas, impedindo-as de fechar devidamente, permitindo o refluxo do sangue e conduzindo à dilatação das veias que se podem tornar tortuosas e com nódulos (varizes)

Para algumas pessoas não passa

de um problema estético, no entanto para outras é muito incómodo. As principais queixas são peso e cansaço nas pernas, assim como câimbras, comichão, dor sobre as varizes, escurecimento da pele e inchaço das pernas sobretudo nos tornozelos.

Estas queixas habitualmente pioram com o calor (sobretudo no Verão) e depois de estar muito tempo em pé ou sentado.

São mais frequentes nas mulheres e pioram durante a gravidez



o que fazer para evitar o seu aparecimento ou melhorar as queixas?

- ◇ Use **meias elásticas** de compressão média/forte (coloque-as assim que se levantar da cama).
- ◇ Passe **duches de água fria**, após o banho e durante o dia, sempre que for necessário.
- ◇ Evite o **excesso de peso**
- ◇ Use **sapatos cómodos** e sem saltos altos. Utilize **roupa folgada**, evitando faixas, ligas, cintos, saias/calças muito apertadas e meias com elásticos apertados.
- ◇ Evite a **prisão de ventre** (coma frutas e legumes, beba água).
- ◇ **Mantenha-se activo**. Tente caminhar, nadar ou pedalar, durante pelo menos 30/60 minutos por dia. Use as escadas em vez do elevador.
- ◇ Quando se sentar, procure fazê-lo com as **pernas elevadas**. Evite cruzar as pernas.
- ◇ Faça **períodos de descanso** com as pernas levantadas acima do coração.
- ◇ **Durma com as pernas elevadas** uns 10-20 cm.
- ◇ Se está muito tempo de pé, faça **exercícios** com as pernas.
- ◇ Evite expor as pernas a **fontes de calor** como aquecedores ou radiadores.
- ◇ **Hidrate** bem as pernas e faça a **massagem** começando no tornozelo e subindo até à anca.

Alguns **medicamentos** aliviam as queixas no entanto não podem eliminar as varizes, nem evitar o aparecimento de outras. Nalguns casos, a **cirurgia** poderá estar indicada.

Fale com o seu Médico!

MEIAS ELÁSTICAS DE COMPRESSÃO

- Fale com o seu Médico para saber qual o grau de compressão e o comprimento mais adequados para si
- Adquira o tamanho indicado para a sua perna (meça a circunferência do tornozelo, a “barriga da perna” e por baixo do joelho de manhã, ao acordar)
- Utilize as meias diariamente, mas não durma com elas.
- Devem ser trocadas após 4-6 meses
- Leia atentamente as instruções