

Mais vale prevenir....

...e não inchar!

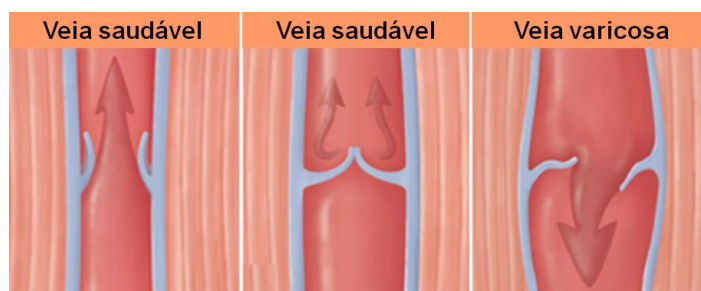
Com o calor que se tem feito sentir nos últimos dias, as queixas de pernas pesadas e inchadas aumentam... Porque é que as pernas incham? O que são as varizes? Pessoas sem varizes podem ter estes sintomas? O que se pode fazer para os tratar?

O que são as varizes?

As **varizes** são veias (vasos sanguíneos que transportam o sangue de todo o corpo para o coração) dilatadas e ocorrem mais frequentemente nos membros inferiores. Estas estão associadas a uma patologia chamada **doença venosa crónica**, que se caracteriza por uma disfunção das paredes e válvulas das veias das pernas, dificultando a normal circulação do sangue.

Para retornar ao coração, o sangue circula nas veias, tendo no caso das pernas que contrariar a força da gravidade. Para isso existem nas veias pequenas válvulas, que se abrem para o sangue passar em direção ao coração e se fecham para evitar que ele retorne para trás. Também os músculos das pernas contribuem para ajudar esta circulação.

Na **doença venosa crónica**, estas **válvulas** tornam-se **incompetentes**, o que leva à acumulação de sangue na região inferior das pernas e nos pés, provocando dilatação das veias (**varizes**), inflamação e consequentemente dor, pernas cansadas e pesadas, assim como, o inchaço dos tornozelos.



Em Portugal, à semelhança de outros países ocidentais, esta doença atinge cerca de **35% da população adulta**, com maior incidência nas mulheres, embora também afete os homens. Esta patologia afeta **2 milhões de mulheres** com mais de 30 anos.

Quais as causas?

Existem vários fatores que podem despoletar ou agravar a **doença venosa crónica**. Os principais fatores de risco são:



Idade



Sexo feminino



Gravidez



Predisposição familiar



Obesidade

Existem ainda alguns aspetos do dia-a-dia que podem influenciar o aparecimento e evolução da desta doença, tais como:

- Falta de exercício físico/sedentarismo
- Tabagismo
- Obstipação
- Permanecer parado(a) durante longos períodos, de pé ou sentado(a)
- Locais quentes

Os fatores de risco para esta doença são diversos e alguns deles **podem ser prevenidos ou controlados**.

Quais os sintomas?

Numa fase inicial da doença, pode não ser visível nenhuma alteração nas pernas, mas podem já existir sintomas. Os **sintomas** mais frequentes são a dor, inchaço e sensação de pernas cansadas e pesadas, que agravam ao longo do dia, mas melhoram com o repouso e elevação das pernas. Outras queixas frequentes associadas a esta doença são: comichão, câibras noturnas e pernas dormentes. Com a evolução da patologia, surgem as telangiectasias (“derrames”) e as varizes (ver imagens).



Telangiectasias



Varizes

Em fases mais avançadas, podem ocorrer alterações da pele, como por exemplo hiperpigmentação (coloração mais acastanhada da pele) e endurecimento (+ 1/3 inferior e interior da perna). Estas alterações favorecem o aparecimento de infeções da pele e úlceras (feridas) difíceis de tratar e cicatrizar, com mais frequência na região do tornozelo.

Como se diagnostica?

É muito importante diagnosticar e tratar esta doença assim que surjam os primeiros sintomas. Quando isto não acontece, podem surgir diversas complicações que têm um elevado impacto no dia-a-dia e na qualidade de vida dos doentes.

O diagnóstico desta patologia é essencialmente clínico, feito com base na história clínica e exame físico. Sempre que necessário pode ser realizado um estudo com eco-Doppler, um método de imagem que permite visualizar os diferentes segmentos venosos e identificar as suas alterações.

Como se trata?

O tratamento dependerá da presença e gravidade dos sintomas, bem como da fase de evolução da doença em que se encontre. Todos os tratamentos visam uma melhoria dos sintomas e não a cura das varizes. Existem várias opções terapêuticas disponíveis:

1. **Compressão elástica:** habitualmente utilizando meias ou ligaduras elásticas, que deverão ser prescritas pelo seu médico e adequadas a si;
2. **Medicamentos:** existem fármacos com eficácia no alívio dos sintomas e na redução da inflamação venosa, o seu médico irá aconselhá-lo sobre qual o mais indicado no seu caso;
3. **Escleroterapia:** através da injeção de um agente químico permite a secagem de pequenas varizes. Este deve ser realizado por médicos especializados nesta área.
4. **Tratamento cirúrgico:** existem vários métodos utilizados, tem como finalidade controlar ou retirar varizes salientes e passíveis de apresentar complicações (flebitis e trombozes), sem comprometer a circulação de sangue.

Esta doença é crónica e evolutiva pelo que deve manter uma vigilância regular. Independentemente do tratamento indicado, este não impede o aparecimento de novas varizes pelo que os cuidados do dia-a-dia se devem manter.

Medidas e conselhos gerais...



Exercitar as pernas em todas as circunstâncias - evitar longos períodos de pé ou sentado(a);



Escolher um desporto apropriado - realizar exercício físico, por exemplo, caminhadas, ciclismo ou natação;



Evitar lugares quentes ou expor-se ao sol;



Procurar lugares frescos - um duche de água fria pode ajudar a reduzir os sintomas nos dias quentes ou após banhos com água quente;



Prevenir a prisão de ventre e o excesso de peso - alimentação rica em fibras (ex: vegetais), uma boa hidratação (consumo diário de 1L e meio de água) e consumir menos gorduras saturadas (ex: manteiga, carne de porco).



Usar vestuário apropriado - evitar o uso de roupa apertada;



Usar sapatos apropriados - evitar o uso de saltos altos ou rasos (a altura recomendada é de 3 a 4 cm);



Hidratar as pernas com creme hidratante;



Facilitar a circulação sanguínea durante o sono - realizar alguns movimentos de pedalar antes de dormir e levantar os pés da cama 10 a 15 cm;



Reconhecer as situações que podem agravar os seus problemas venosos, como a gravidez ou a contraceção oral;



Massajar as pernas, de baixo para cima, o mais frequentemente possível.

Referências:

Medscape - Venous Insufficiency Updated: Oct 22, 2018

Manuel MSD – Varizes

Sociedade Portuguesa de Angiologia e Cirurgia Vascular – Alerta Doença Venosa

Metis - Varizes e Insuficiência venosa

Vera Ribeiro da Silva
Joana Resse Lascasas
(Médicas Internas de Medicina Geral e Familiar)