

VARIZES

Doenças venosas

As disfunções das veias das pernas surgem devido a uma perturbação do fluxo sanguíneo e podem ter várias manifestações: desde pequenas limitações a doenças que podem ser fatais se não forem detetadas.

Varizes

Normalmente, a predisposição para varizes é familiar. A causa é um enfraquecimento genético das paredes das veias. Se sofrer de varizes, é possível limitar ou retardar a expansão do problema com tratamentos eficazes, como, por exemplo, um tratamento de compressão. Infelizmente, uma cura com medicamentos não é possível, mas pode fazer sentido em complemento com outras medidas terapêuticas.

Por variz entende-se uma veia dilatada em que as válvulas venosas funcionam de forma deficiente.

O sangue deixa de ser transportado de volta para o coração em condições ideais. Devido à gravidade, o sangue acumula-se nas pernas, provocando aí um congestionamento sanguíneo. A pressão dentro das veias aumenta, pelo que as paredes das veias vão cedendo e a veia «desgasta-se». A veia dilatada torna-se

serpenteante e nodular. Pode ficar visível à superfície da pele, e também palpável.

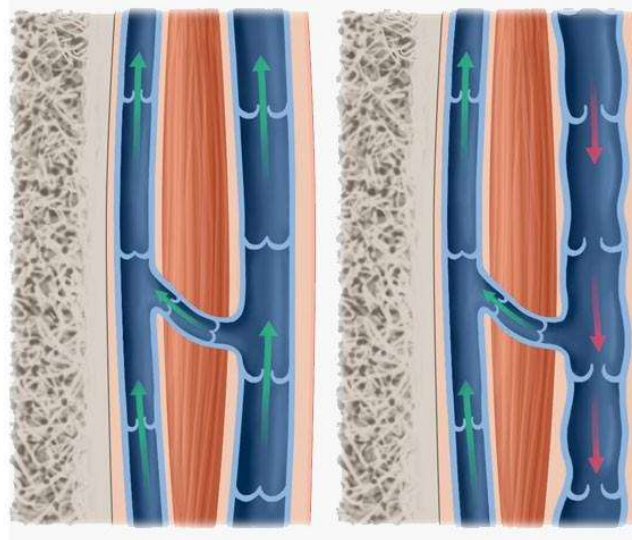


Fig. 1 (lado esquerdo): **Veia normal**: o refluxo sanguíneo é impedido pelas válvulas venosas.

Fig. 2 (lado direito): **Variz**: devido à dilatação das veias, o sangue volta às pernas sem impedimento através das válvulas venosas.

As varizes nunca devem ser entendidas como um problema meramente estético.

Se não forem tratadas, podem causar queixas graves nas pernas e doenças, como inflamações das veias ou danos dos tecidos. Uma deteção precoce pode ajudar a evitar estas complicações.

Úlcera Varicosa

São feridas que curam mal ou que nem sequer curam na secção da perna abaixo do joelho ou no pé.

Estas surgem muitas vezes devido a um enfraquecimento das veias existente há muitos anos e não tratado.

As úlceras da pele que se formam muitas vezes por cima da parte interna do tornozelo devem-se a um refluxo contínuo e prolongado nas veias. Os vasos sanguíneos ficam assim sempre sobrecarregados, encontrando-se sob forte pressão. O tecido nos pontos afetados deixa de ser suficientemente oxigenado e os resíduos de gordura não são bem evacuados. Este desequilíbrio acaba por se manifestar na pele e no tecido por debaixo dela. A pele fica cada vez mais fina até surgir, por fim, uma ferida aberta e dolorosa.

Factores de risco

Não há apenas uma única causa para a dor venosa. Normalmente, são vários os factores que a desencadeiam.

No início, as disfunções das veias notam-se apenas devido a pequenas alterações, como, por exemplo, aranhas vasculares ou vermelhidões da pele. Quem estiver atento ao seu corpo irá reconhecer estes sintomas, podendo eventualmente evitar um agravamento da doença.

Por norma, pode tentar reduzir ou evitar os seguintes factores de risco que podem contribuir para o surgimento da doença venosa:

- Excesso de peso
- Falta de movimento (posição de sentado ou de pé durante muito tempo)

- Consumo de nicotina e de álcool
- Influências hormonais (p. ex., pílula)
- Roupas apertadas
- Calor extremo (banhos demasiado quentes, saunas, exposição intensa ao sol)
- Calçado com tacões altos
- Gravidez
- Viagens longas
- Hereditariedade

Sintomas

Os sintomas de uma eventual patologia venosa podem ser distinguidos entre sintomas perceptíveis a nível interno e sintomas visíveis externamente. Pode identificar que sofre de eventuais problemas venosos pelos seguintes sintomas:

Sintomas visíveis externamente

- Inchaços, principalmente nos tornozelos e nos pés
- Aranhas vasculares
- Varizes
- Vermelhidões ou outras descolorações da pele
- Pele fina e seca sobre a veia afetada
- Úlceras dérmicas na área dos tornozelos

Sintomas sentidos internamente

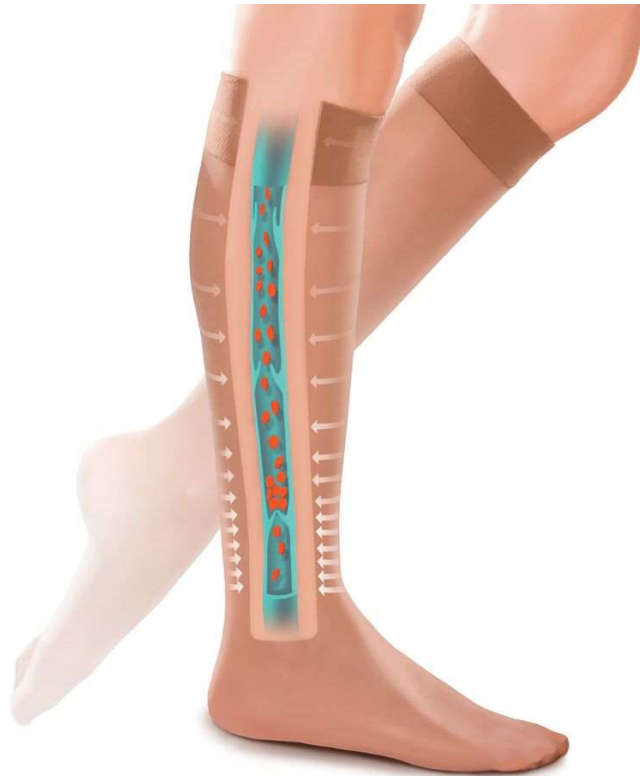
- Pernas cansadas, pesadas ou com dores
- Cãibras nocturnas
- Dor de estiramento ou lancinante no gémio
- Formigueiro ou ardor
- Dor à pressão/sensação de tensão

Terapia de compressão

A terapia de compressão é um elemento importante, sendo muitas vezes a **primeira opção no tratamento da patologia venosa**.

É certo que as aranhas vasculares ou as varizes já existentes não podem desaparecer devido à compressão, mas é possível evitar um agravamento da situação. **Em todos os estádios de doença já avançados, é imprescindível realizar uma terapia de compressão consequente.**

As meias de compressão têm uma pressão ideal por toda a meia, tornando-se esta cada vez menor à medida que se vai subindo.



Desta forma, o refluxo sanguíneo é auxiliado, pois a pressão exercida do lado de fora sobre os vasos dilatados diminui o diâmetro das veias e promove o desempenho da bomba muscular venosa. As válvulas venosas voltam a fechar melhor. O refluxo sanguíneo nas pernas é diminuído, podendo até mesmo ser totalmente evitado caso as válvulas venosas estejam intactas. Desta forma, o fluxo sanguíneo até ao coração é melhorado.

A compressão auxilia o tratamento também nos quadros clínicos já graves. As queixas em caso de trombose podem ser aliviadas, e a frequência e gravidade de uma deficiência venosa crónica podem ser reduzidas.

