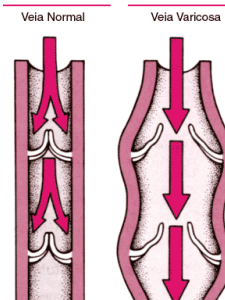


O que são varizes?

A insuficiência venosa crónica (varizes) é uma patologia causada por válvulas débeis, desgastadas ou danificadas nas veias das pernas. As artérias são responsáveis por transportar o sangue rico em oxigénio para todo o corpo, enquanto que o processo inverso é feito pelas veias. As veias possuem válvulas que permitem que o sangue não volte para trás e continue a fluir na direcção certa, isto é, no sentido do coração. O aumento de pressão prolongado nas veias danifica as 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.



Os sintomas incluem dor nas pernas, sensação de peso, câibras, veias visíveis e dilatadas, edema (inchaço) nos tornozelos, pele junto aos tornozelos escurecida, prurido (comichão) e formigueiro. As pessoas com varizes têm maior dificuldade na cicatrização de feridas nas pernas, que muitas vezes se tornam crónicas. As varizes afectam cerca de 10% da população, sendo mais frequentes nas mulheres devido a questões hormonais, à menor massa muscular, à gravidez e a factores genéticos (hereditários).

10 conselhos para prevenir/melhorar:

1. **mantenha-se activo:** use as escadas em vez do elevador, caminhe, faça pausas durante o trabalho; movimente-se o mais possível.
2. **sente-se direito:** mantenha as costas direitas, evite cruzar as pernas, ajuste a altura do assento de modo a que as coxas fiquem em posição relaxada.
3. **use sapatos rasos:** evite sapatos de salto alto ou com cunhas rígidas;
4. **evite o calor:** evite banhos de imersão, sauna ou solário; tome duche com água quente e fria alternadamente.
5. **tenha uma alimentação saudável:** coma frutas e legumes, beba água, evite as gorduras; faça 5 ou 6 refeições pequenas, em vez de 3 grandes.
6. **eleve as pernas:** se possível, deite-se durante o dia, colocando uma almofada sob os calcanhares; à noite mantenha as pernas 10 cm acima do resto do corpo.
7. **faça ginástica diariamente:** deitado, faça bicicletas; de pé, flicta o pé do calcanhar até à ponta dos dedos e vice-versa; sentada, faça círculos com os pés.
8. **massaje as pernas:** hidrate bem as pernas e faça a massagem começando no tornozelo e vá subindo até à anca.
9. **pratique desporto:** marcha, ciclismo e natação são desportos adequados .
10. **use vestuário confortável:** evite calças, saias, vestidos ou roupa interior demasiado apertados.

Se tem varizes procure o seu Médico de Família!