

Varizes dos membros inferiores

As varizes são veias superficiais anormais, dilatadas, cilíndricas ou saculares, tortuosas e alongadas, caracterizando uma alteração funcional da circulação venosa do organismo, com maior incidência no sexo feminino.

As principais queixas clínicas dos pacientes são: dor tipo "queimação" ou "cansaço", sensação das pernas estarem pesadas ou ardendo, edema (inchaço) das pernas, principalmente ao redor do tornozelo, que, freqüentemente, melhoram com a elevação dos membros inferiores e agravam-se no fim do dia, quando se permanece por longo tempo em pé ou sentado, no calor, nos períodos próximo ou durante a menstruação e também durante a gravidez.

Não existe nenhuma relação estabelecida entre a formação de varizes e depilação ou uso de salto alto, assim como não há influência com relação a carregar peso. Subir escada pode ser considerado até um exercício físico, portanto, ajuda a incrementar o retorno venoso.

A ginástica, desde que recomendada pelo médico e acompanhada por professores de educação física, não só não provoca varizes como também é bastante aconselhável para evitá-las. Quanto à musculação, desde que não seja exagerada, não tem contra-indicação.

Dicas úteis para evitar varizes:

- Evitar ganhos exacerbados de peso. EMAGREÇA!!!
- Dieta rica em fibras para evitar a constipação intestinal.
- Procurar não permanecer muito tempo parado em pé ou sentado.
- Não usar cintas abdominais apertadas.
- Realizar caminhadas e/ou exercícios físicos com supervisão médica.
- NÃO FUMAR!!!
- Utilizar sistematicamente meias elásticas, principalmente durante a gravidez.
- Evitar hormônios anticoncepcionais.
- Consulte regularmente seu angiologista/cirurgião vascular!

O tratamento específico das varizes depende, fundamentalmente, da veia a ser tratada. Aqueles cordões varicosos, salientes e visíveis, que elevam a pele, e aquelas pequenas veias de trajeto tortuoso ou retilíneo são de tratamento cirúrgico; já as telangiectasias ou aranhas vasculares devem ser tratadas pela escleroterapia (injeção de uma solução esclerosante dentro destes vasos).

As veias que são retiradas, por estarem doentes, não colaboram para a circulação; ao contrário, sua retirada causa melhoria na drenagem venosa dos membros inferiores, aliviando sintomas e prevenindo as implicações da evolução da doença.

Naqueles pacientes que não querem ou não podem fazer nenhum dos tipos de tratamento citados, pode ser empregado o tratamento clínico com medicamentos, elevação dos membros inferiores e, fundamentalmente, o uso de meia elástica.