



MEIO: SAÚDE ACTIVA

TIRAGEM: 101 000

PERIODICIDADE: MENSAL

SUPLEMENTO:

RUBRICA:

DATA: ABRIL 2011

CORES P&B

PÁGINA 26-27



PRESS MONITORING

PERNAS CANSADAS

Abr. 2011 SAÚDE ACTIVA



Mulheres são as mais afectadas

São múltiplos os factores que podem conduzir ao problema das pernas pesadas e, neste sentido, o diagnóstico precoce é fundamental.

Muitas são as pessoas que se queixam de sentir as pernas pesadas. De acordo com o cirurgião vascular especialista em Angiologia e Cirurgia Vascular Serra Brandão, do Instituto de Recuperação Vascular, em Lisboa, «as pernas cansadas podem ser consequência da doença venosa, que consiste numa

anomalia do sistema venoso dos membros inferiores, de que resulta uma alteração do retorno do sangue venoso ao coração, desencadeando fenómenos de sofrimento das veias. Esta situação origina o aparecimento dos chamados "derrames" (telangiectasias) e de varizes, e repercute-se na microcirculação capilar, responsável pelas formas mais avançadas da doença, de que são exemplo os eczemas venosos, várias alterações da pele, as flebites e, no seu estado mais grave, a úlcera de perna».

Segundo explica, são vários os factores circunstanciais por trás do aparecimento da doença venosa, «entre os quais se destacam a trombose venosa profunda, os traumatismos, as terapêuticas hormonais femininas, a gravidez e um número considerável de factores causais, como a obesidade, o ortostatismo prolongado [estar de pé durante muito tempo], a tomada excessiva de calor, a obstipação, o álcool e o tabaco em excesso». São sobretudo as mulheres as mais afectadas pela insuficiência venosa.

Diagnóstico e tratamento

Assiste-se hoje a uma maior sensibilização e conhecimento da doença, o que permite o seu diagnóstico precoce - em se realiza um exame clínico e onde se aplica a técnica ecográfica vascular, de que é exemplo o Eco Doppler a cores.

Serra Brandão destaca que «actualmente os tratamentos curativos são cada vez menos agressivos, os tratamentos paliativos mais eficazes, e os tratamentos preventivos mais frequentes. Em qualquer estado da doença, a terapêutica medicamentosa com flebotropos e a contenção elástica devem ser instauradas. Quanto aos flebotropos, devem seleccionar-se os que, para além de outras acções terapêuticas, actuam sobre a microcirculação, eliminando assim a sintomatologia, e evitando as situações de dermatite, eczema venoso e a úlcera de perna. Em relação à contenção elástica, esta deve ser prescrita caso a caso (meia, meia até à raiz da coxa

PERNAS CANSADAS

ou *collant*) e com tensão suficiente para reduzir os efeitos da pressão venosa nos membros inferiores». Para o tratamento dos derrames (as telangiectasias) e varizes reticulares, que são de pequeno calibre, a escleroterapia (secagem) e o laser transcutâneo são os mais indicados, diz. «Quando a indicação é correcta e a execução efectuada com rigor, tem excelentes resultados, não só no que respeita aos sintomas mas também no que se refere à estética. No que toca às varizes mais volumosas ou nas dependentes dos sistemas das safenas interna ou externa, a cirurgia é a única solução. Esta pode ser efectuada em regime ambulatorio, sob anestesia local ou loco-regional, por procedimento endovascular com laser através de fibra óptica ou por ressecção das varizes com mini incisões cutâneas, quando a doença se encontra nos estados iniciais».

O especialista sublinha que «a preocupação dominante do cirurgião vascular nesta patologia é, não só a cura da lesão, mas também o resultado estético. Em situações mais avançadas e mais graves, a cirurgia é mais complicada, requerendo anestesia geral ou intradural, do que decorre a necessidade de internamento hospitalar, geralmente por tempo não superior a 24 horas». ■

Conselhos aos doentes



«As pessoas que são portadoras ou potenciais doentes venosas, devem evitar desportos muito violentos e agressivos, como o ténis, voleibol, futebol, aeróbica e equitação, por estarem sujeitos a traumatismos. Por outro lado, exercícios como a natação, a hidroginástica, a marcha, o ciclismo e todos os que mobilizem e promovam a drenagem dos membros inferiores, são altamente recomendados, quer para ajudar o tratamento quer na prevenção. Caminhar ao longo da praia com as pernas dentro de água, na zona de rebentação, é também muito benéfico», aconselha o especialista Serra Brandão.