



Varizes: um problema sério

Dois milhões de portugueses adultos sofrem de doença venosa crónica (varizes), concluiu um estudo recente divulgado pelo suplemento «Saúde Pública» do semanário *Expresso* de 1 de Abril de 2006. Para além da genética, a idade, a obesidade, o sedentarismo, problemas hormonais, longas permanências de pé e trabalho em ambientes quentes são factores de risco.

Se nada for feito, diz o Dr. Eduardo Serra Brandão, director do Instituto de Recuperação Vascular, citado no artigo, surgem as complicações: derrames, veias dilatadas, flebites e tromboses venosas, que podem originar uma embolia pulmonar.

Para evitar a progressão da doença, aos primeiros sintomas – dor difusa nas pernas, inchaço, sensação de peso e cansaço, pequenos derrames – deve consultar o seu médico. A terapêutica inclui fazer exercício regular, uma alimentação equilibrada, uso de meias elásticas e medicação. Os casos mais graves podem requerer escleroterapia (secagem das varizes) e cirurgia.