



CSB360[®]
NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



NESTE VERÃO PROTEJA AS SUAS PERNAS.



Por Dr. Mário Vieira
Clínica de Cirurgia Vascular
da Casa de Saúde da Boavista

Nesta tão esperada época de verão, as nossas pernas estão intensamente expostas ao sol e ao calor externo. Vulneráveis e com riscos de desenvolvimento ou agravamento de Doença Venosa ou Linfática, é essencial mantê-las cuidadas e protegidas constantemente.

A Clínica de Cirurgia Vascular da Casa de Saúde da Boavista deixa 3 questões com recomendações a observar neste verão.

Que riscos correm as minhas pernas com a exposição ao sol e ao calor?

Sendo o calor um fator determinante na dilatação dos vasos sanguíneos, a exposição excessiva pode dar início, ou agravar, uma doença venosa ou linfática já existente. É frequente haver um aumento das varizes superficiais e agravamento dos sintomas, como inchaço, sensação de peso e dor, durante o verão. A exposição ao sol pode ainda promover a pigmentação cutânea no local de varizes, pelo que a proteção é essencial.

Que atitudes posso tomar nesta época para prevenir a doença?

São várias as recomendações a tomar nesta época do ano. Evitar a exposição solar intensa e resguardar-se em locais frescos no período de maior calor e sol ajuda a evitar a dilatação venosa e a sobrecarga linfática.

O recurso a banhos frios, como chuveiro ou piscina, promove a contração venosa e ajuda no alívio dos sintomas. O mesmo não se observa no contacto com água ou ambientes quentes, como sauna, que, manifestamente, agravam a doença.

É igualmente importante o repouso com elevação dos membros, sempre que possível, e a proteção da pele com protetor solar de elevada intensidade. Medidas adicionais, como meia elástica ou drenagens linfáticas, podem ser necessárias em situações de doença mais avançada.

Devo tomar alguma medicação ou realizar algum tratamento?

O aparecimento dos sintomas de estase venosa e linfática, em especial se agravados com o calor, é um sinal de alarme muito importante e deve ser alvo de pesquisa e referência em consulta.

A medicação mais frequentemente utilizada é o venotrópico, de toma oral ou aplicação tópica. Está associada a diminuição dos sintomas como peso, cansaço ou dor nas pernas.

Os tratamentos mais comuns, como a escleroterapia ou “secagem”, não são recomendados nesta época, pelos riscos associados, designadamente a pigmentação cutânea. Contudo, todos os sintomas e alterações visíveis, como varizes, devem ser observados e avaliados por um Cirurgião Vascular, mesmo nesta época, para aconselhamento e programação do tratamento.

Em casos específicos, em especial na presença de varizes observáveis, pode ser necessário o recurso a tratamento mais invasivos, estando a Clínica de Cirurgia Vascular especializada no tratamento minimamente invasivo (radiofrequência ou laser), para resultados comprovados, tanto na eliminação dos riscos, como ganho de qualidade de vida e máximo resultado estético.



Aponte aqui a câmara do seu smartphone para ter acesso directo a todas as informações relativas à nossa clínica de cirurgia vascular. Tratamentos disponíveis, equipa médica, perguntas frequentes e os nossos acordos e convenções disponíveis para si.

