



O VERÃO E AS VARIZES



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

O que devo fazer para manter as minhas pernas saudáveis neste verão?

A chegada do verão é sempre acompanhada de um bem-estar físico e mental, com aumento prolongado de exposição ao sol ou a fontes de calor. Para os amantes da água e da praia, os banhos frios e o caminhar pela areia são uma atividade frequente.

Se não tem doença venosa ou linfática, como varizes ou edema (vulgar retenção de líquidos), é recomendava ainda assim um estilo de vida saudável neste verão. Mantenha alguma atividade física, onde o caminhar pela areia é recomendável, pela estimulação muscular mais intensa. Banhos frios, seja mar ou piscina, promovem a contração dos vasos, diminuindo o inchaço e vitalizando a circulação venosa. Evite, contudo, exposição solar intensa pelas razões óbvias de saúde da pele, mas também para diminuir a dilatação vascular, um dos fatores associados ao inchaço, aos sintomas de estase e ao aparecimento de varizes.

Tenho varizes. Que cuidados devo ter?

Se tem varizes, se já foi tratado (seja por esclerose, radiofrequência/laser ou cirurgia) ou se tem alterações mais marcadas como pigmentação da pele e antecedentes de úlcera venosa, os cuidados deverão ser redobrados.

Manter cuidados de atividade física, resguardar-se em locais mais frescos nos períodos de maior calor e frequentar a praia nas alturas de menor intensidade solar e temperatura, são fundamentais. Coloque um protetor solar de elevado grau para evitar pigmentações e refresque frequentemente as pernas. Será recomendado a toma de fármacos, sendo os mais frequentes os venotrópicos, para promoção da redução do edema e da inflamação.

Em doentes com formas mais avançadas de doença venosa e linfática, será muitas vezes recomendada a utilização de meia elástica e drenagem postural durante o verão. Nesses casos, como em doentes já tratados, a avaliação antes do verão pela equipa de Cirurgia Vasculuar é recomendada para aconselhamento e eventual tratamento conservador protetor.



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.

