



VARIZES DE MEMBROS INFERIORES

A doença varicosa em membros inferiores é uma patologia de alta prevalência na população e diversos fatores são relacionados com seu aparecimento e evolução.

A grande maioria dos pacientes apresenta história familiar de doença venosa. Seu agravamento pode estar relacionado à **falta de atividade física.** Pacientes com **sobrepeso ou obesidade, fumo e uso de anticoncepcionais** associados, podem estar relacionados à **evolução mais grave dessa doença**, de evolução habitualmente lenta mas gradual.

É caracterizada por **uma insuficiência e hipertensão nas veias**, ocasionando a sua dilatação, o que ocorre mais frequentemente nos membros inferiores. As varizes são veias superficiais dilatadas, tortuosas e alongadas. São mais comuns em mulheres, na proporção de 6 para 1 homem. Nas mulheres, durante a menstruação e na gravidez, principalmente, os sintomas tendem a piorar. **O principal sinal é a presença de veias inchadas, aparentes na pele, podendo causar dor, câimbras, sensação de peso e inchaço nas pernas etc.**

Recomendações para quem tem varizes:

- Evitar ficar de pé, parado na mesma posição, por muito tempo. Quando possível, procurar elevar as pernas acima do nível do coração
- Usar calçados confortáveis
- Tomar ao menos 8 copos de água diariamente
- Andar a pé. Caminhar é fundamental para prevenir varizes
- Realizar exercícios regularmente
- Fazer acompanhamento com um especialista.

Dr. Paulo Eduardo Ocke Reis
Cirurgia Vasculare Endovascular