



## EDEMA (INCHAÇO) E TROMBOSE

O edema (INCHAÇO) nas pernas é a terceira queixa mais comum de pacientes com doenças venosas. É definido como “aumento” perceptível de volume de líquido na pele e no tecido subcutâneo, localizado abaixo da pele, ou seja, na gordura abaixo da pele. É depressível quando fazemos a compressão digital, ocorrendo em geral na região do tornozelo, mas podendo se estender para perna ou pé.

O inchaço nas pernas pode aparecer de maneira abrupta nos casos de trombose venosa profunda, acompanhado ou não por dor e alteração da coloração da pele. O edema unilateral, de aparecimento abrupto sem outros sinais inflamatórios, deve sugerir como principal suspeita diagnóstica a hipótese de trombose venosa.

Portanto, este conjunto de dados indica a necessidade de procurar uma emergência hospitalar ou médico especialista o mais breve possível.

**Faça seu acompanhamento regular com um especialista e tenha como objetivo realizar a prevenção através de hábitos saudáveis, como:**

- Evite ficar de pé, parado na mesma posição, por muito tempo. Quando possível, procure elevar as pernas acima do nível do coração.
- Controle o peso, a pressão arterial e o diabetes. **É fundamental.**
- Use calçados confortáveis.
- Tome ao menos 8 copos de água diariamente.
- Ande a pé.
- Realize exercícios regularmente.
- Use meia elástica.
- Obtenha mais esclarecimentos com um especialista.

**Dr. Paulo Eduardo Ocke Reis**  
Cirurgia Vasculuar & Endovascular