



17° Dia Vascular de São Paulo

PREVENÇÃO DE DOENÇAS
VENOSAS, ARTERIAIS E LINFÁTICAS

13/10 | DIA MUNDIAL DA CONSCIENTIZAÇÃO DA TROMBOSE

#CANCELE ATROMBOSE

Vamos espalhar informação para evitar a trombose



Realização:

FIESP CIESP SESI SENAI IRS

Apoio

Secretaria de Saúde  SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

APM 

Organização

 SBACVSP
Associação Brasileira de Alergia e Imunopatologia Clínica e Ambiental

SAIBA MAIS

Trombose Venosa Profunda (TVP), Doença Arterial Obstrutiva Periférica (DAOP), Linfedema, Doença Carotídea, Pé Diabético Aneurisma da Aorta Abdominal e Varizes!

**17º Dia Vascular
de São Paulo**

**#Cancele a
Trombose**



Angiologia e Cirurgia Vascular

Angiologia é a especialidade da medicina que estuda o sistema vascular, responsável pela distribuição de sangue para o corpo (artérias) e seu retorno para o coração (veias). O Angiologista ou Cirurgião Vascular é o médico que trata as doenças que acometem o sistema circulatório do nosso corpo. Alguns exemplos de doenças que atingem esse sistema são: as varizes das pernas, trombose das veias, obstrução da circulação arterial, aneurismas (dilatações), entre outras doenças. Como em outras profissões, existem alguns indicadores de qualidade de atuação disponíveis. Na Cirurgia Vascular, os títulos de especialista fornecidos pela Comissão Nacional de Residência Médica e pela Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular são indicadores seguros na escolha de um profissional da área. **Estas informações estão disponíveis para consulta no Site da SBACV - Regional de São Paulo (www.sbacvpsp.com.br).**



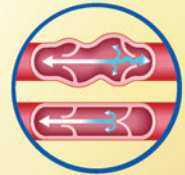
VARIZES

São veias permanentemente dilatadas, tortuosas e com função comprometida. Afetam cerca de 15% da população adulta, sendo mais comum em mulheres do que em homens devido a alguns fatores como gestações e hormônios como os anticoncepcionais e a reposição hormonal. A partir da puberdade, há aumento progressivo na incidência das varizes, sendo que acima dos 70 anos, cerca de 70% das pessoas apresentam varizes nas pernas.

! É uma doença hereditária, ou seja, pode passar de pai, mãe ou avós para os filhos ou netos.

Alguns fatores para o aparecimento das varizes:

- Gestações;
- Obesidade;
- Sedentarismo;
- Profissões que implicam em tempo prolongado em pé ou carregando peso;
- Utilização de medicamentos, como anticoncepcionais orais e reposição hormonal.



Como é feito o seu diagnóstico?

Na maioria das vezes basta olharmos para as pernas e verificar a existência de veias tortuosas e saltadas ou escuras em relação a pele.

Quais os sintomas mais frequentes?

Os sintomas das varizes normalmente são dor ou desconforto nas pernas, principalmente no final do dia e após longos períodos em pé ou em dias mais quentes. Nos casos mais avançados, pode aparecer inchaço nas pernas, que se acentua com o passar do dia, tornando-se mais evidente no final da tarde e causando desconforto na região. Às vezes, podem surgir cáibras. No início do período menstrual ou um pouco antes costuma haver a piora dos sintomas.

Os homens tem varizes?

Sim, homens também tem varizes. Apesar de ser uma doença mais frequente em mulheres, até um quinto dos homens vai apresentar algum grau da doença até o final da vida. Costumam ocorrer com maior frequência em homens sedentários, obesos e que trabalham muito tempo em pé ou sentados, na maior parte dos casos em combinação com uma tendência hereditária.

Varizes e gestantes

A gestação é o fator mais importante e faz com que a incidência das varizes predomine nas mulheres. Nessa condição, além das alterações hormonais que ocorrem durante todo o período de gravidez, há o aumento da pressão nas veias das pernas, devido à compressão do útero. Por sorte, muitas vezes (principalmente na primeira gestação) as veias costumam voltar ao normal após o parto ou pelo menos diminuir um pouco depois do nascimento da criança. No entanto, com as gestações sucessivas, as veias tendem a se dilatar e não voltam mais ao normal após os partos. Nesse caso, é recomendado o uso das meias elásticas medicinais, pois a compressão externa, que colabora aumentando a velocidade da circulação venosa, é muitas vezes necessária, aliviando os sintomas das varizes e o inchaço na gestante.

Quais são as principais complicações das varizes?

São cinco as principais complicações das varizes dos membros inferiores: Tromboflebite superficial (inflamação das veias), Varicorrágia (sangramento pelas veias varicosas), Hiperpigmentação (manchas escuras da pele), Eczema (alergia com prurido da pele) e Úlceras (feridas na pele).

Tratamento para varizes

As varizes dos membros inferiores podem ser tratadas com remédios, meias elásticas e procedimentos como a cirurgia. O tratamento com remédios costuma ser sintomático, ou seja, alivia a sensação de peso e cansaço nas pernas, bem como o inchaço, porém não tem nenhum efeito preventivo ou curativo das veias varicosas. O tratamento clínico consiste, além dos medicamentos, em outros itens, como a utilização de meias elásticas medicinais, evitar longos períodos em pé ou sentado, perda de peso (se necessário) e estímulo as atividades físicas aeróbicas regulares.

A compressão elástica com meias medicinais visa comprimir as varizes, retirando o excesso de sangue do seu interior e evitando o inchaço das pernas, além de aliviar os sintomas. Em casos de varizes muito grossas e com dores, recorreremos muitas vezes ao tratamento cirúrgico. Este consiste na retirada das veias doentes geralmente com anestesia no hospital. Este tratamento costuma ser muito eficiente, tanto do ponto de vista estético quanto no alívio dos sintomas de dores e inchaço. Atualmente podemos lançar mão de alguns outros métodos de cirurgia (laser e radiofrequência) onde não é necessária a retirada da veia doente, apenas a sua ablação através de cateteres inseridos por ultrassom. Não podemos nos esquecer de que, na presença das pequenas varizes (vasinhos), o tratamento de escleroterapia (secagem dos vasinhos) é indicado e traz um excelente resultado estético, sendo que atualmente também é possível, em casos avançados com feridas e grandes manchas de pele, o tratamento com espuma das varizes mais complicadas.



MEIAS ELÁSTICAS

17º Dia Vascular
de São Paulo
PREVENÇÃO DE DOENÇAS
VENOSAS, ARTERIAIS E LINFÁTICAS

17º DIA VASCULAR DE CONSCIENTIZAÇÃO DO TROMBOSE
**#CANCELE
ATROMBOSE**
Tenha regular informação para evitar a trombose

Está comprovado que o uso da meia elástica melhora os sintomas de dores, inchaço e cansaço nas pernas, além de prevenir problemas futuros se usadas periodicamente.

Indicadas para o tratamento de diferentes estágios de doenças venosas, as meias elásticas apresentam quatro níveis de compressão:

• *Compressão Suave (13 - 17 mmHg)*

Para quem sente dores leves ou inchaço discreto no final do dia.

• *Compressão Média (18 - 21 mmHg)*

Para quem sente dores acentuadas e um inchaço maior no final do dia ou fará viagens de longa duração.

• *Compressão Alta (20 - 30 mmHg)*

Para quem tem varizes ou inchaços nas pernas, em estágio avançado.

• *Compressão Extra Alta (30 - 40 mmHg)*

Para quem tem problemas graves nos membros inferiores.

Os fios utilizados em sua fabricação são cuidadosamente selecionados e seus níveis de compressão são precisos, para certificar-se de que as meias estejam sempre dentro do mais alto padrão de qualidade.



TROMBOSE VENOSA PROFUNDA (TVP)

O que é uma Trombose Venosa Profunda?

Trombose Venosa Profunda (TVP) é a ocorrência de coágulos (trombos) dentro das veias das pernas após uma cirurgia ou longos períodos de imobilização numa cama de hospital, por exemplo. Se o coágulo se soltar, pode deslocar-se ao longo das veias até os pulmões, bloqueando um vaso sanguíneo. Esta situação é chamada Embolia Pulmonar (EP). Trata-se de um problema sério, que em alguns casos pode ser fatal.

! Existem três fatores principais que podem levar a TVP:

- 1) Ficar deitado ou sentado em um mesmo lugar durante muito tempo, pode deixar a circulação mais “presa”;
- 2) Inatividade ou efeitos de certos medicamentos, relaxantes musculares ou anestésicos, podem levar as veias a ficarem flácidas, o que facilita a trombose;
- 3) Alterações no sangue são reconhecidas como um risco sério de saúde em hospitais de todo o mundo e também podem gerar a trombose.

Sintomas e sinais

Eventualmente algumas TVPs podem não ter sintomas. Quando tem:

- Dor na parte inferior de qualquer das pernas ou coxas;
- Inchaço dos membros inferiores e superiores;
OBS: geralmente os sintomas são de um só lado, TVPs dos dois lados com sintomas é muito raro.
- Inflamação ou vermelhão da pele nos membros inferiores e superiores;
- Dor no peito e falta de ar súbitos podem indicar uma embolia pulmonar;
- Tosse com expectoração com sangue.

Prevenção e tratamento

O tratamento da TVP é feito com medicamentos anticoagulantes, que impedem a formação de novos trombos e o aumento do trombo que já está formado. O trombo já formado é, aos poucos, reabsorvido pelo próprio organismo e a circulação normal pode ser reestabelecida em uma parte dos casos. Quanto mais cedo começar o tratamento, maior a chance de recuperação. É crucial que o médico e o paciente discutam a questão e que esses fatores sejam eliminados tanto quanto for possível.

Como é feita a prevenção da TVP?

Como a TVP ocorre principalmente em situações de imobilização, os pacientes hospitalizados ou acamados em casa devem ser alvo contínuo de cuidados.

As medidas preventivas mais utilizadas são as seguintes:

- Movimentação ativa e passiva na cama;
- Elevação das pernas;
- Movimentação precoce após cirurgias;
- Uso de meias elásticas antes e depois das cirurgias;
- Alta hospitalar o mais rápido possível (na qual o indivíduo vai embora caminhando);
- Compressão pneumática intermitente: dispositivo que comprime o membro do paciente internado como se fosse uma massagem;
- Uso de remédios anticoagulantes.





17º Dia Vascular
de São Paulo
PREVENÇÃO DE DOENÇAS
VENOSAS, ARTERIAIS E LINFÁTICAS

DEIXE SUA MEMÓRIA EM CONDIÇÃO DE PRONTO
**#CANCELE
ATROMBOSE**
Sempre regular informações para evitar a trombose



DOENÇA ARTERIAL OBSTRUTIVA PERIFÉRICA (DAOP)

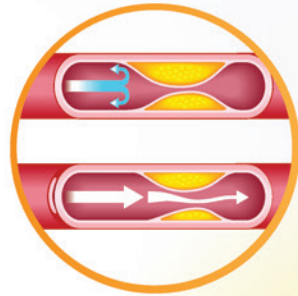
Conceito e Importância

A Doença Arterial Obstrutiva Periférica (DAOP) vem ganhando grande destaque entre as doenças vasculares contemporâneas.

A expectativa de vida da população brasileira tem aumentado, e os idosos são as maiores vítimas desse mal. A DAOP ocorre mais frequentemente nas pernas e pés, e sua principal causa é o depósito de gordura nas artérias (doença aterosclerótica). Essa doença é muito ruim para o idoso, pois causa restrição para andar devido aos dores. É responsável pela ocorrência de gangrena que muitas vezes leva à amputação do membro.

Fatores de Risco da DAOP

- Hipertensão arterial (pressão alta);
- Diabetes (taxa de açúcar alta);
- Gordura no sangue (colesterol e triglicérides);
- Fumar (pessoas dependentes do cigarro);
- Sedentarismo (falta de exercícios regulares);
- Estresse (vida muito agitada);
- Antecedentes familiares.



Prevenção

Para prevenir a obstrução na circulação é necessário afastar os fatores de risco mencionados acima da forma mais adequada possível. Dessa maneira, é possível retardar a doença e, conseqüentemente, seus efeitos catastróficos. Para isso, é preciso manter a pressão arterial dentro da normalidade, controlar as taxas de açúcar no sangue (controle da glicemia no diabetes), baixar os níveis de colesterol e triglicérides, suspender definitivamente o cigarro, estimular os exercícios regulares (andar), manter hábitos de vida saudáveis e ficar alerta para casos sugestivos de doenças ateroscleróticas na família. É bom lembrarmos que o acúmulo de placas de gordura nas artérias é responsável também por infartos do coração e acidente vascular cerebral (derrame cerebral).

Tratamento

De uma maneira geral, o tratamento consiste em andar (exercícios) e controlar sobretudo o cigarro. Existem alguns medicamentos que são utilizados para melhorar a circulação. Nos casos mais graves, onde há o risco da perda do membro, pode-se lançar mão de cirurgias ou cateterismos nas pernas para reestabelecer a circulação. É muito importante, tanto no caso das Varizes quanto no caso da Doença Arterial Obstrutiva Periférica, que a população procure um médico especialista em Angiologia e Cirurgia Vascular, pois este profissional está apto a realizar o diagnóstico correto e introduzir o tratamento mais adequado.



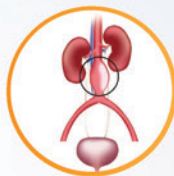
ANEURISMA DA AORTA ABDOMINAL (AAA)

O que é Aneurisma da Aorta?

É definido como uma dilatação da artéria, geralmente na barriga, que ocorre por fraqueza de sua parede. O coração também pode ter aneurisma. A aorta é a maior artéria do nosso corpo. Tem início no coração e término no abdome na altura da cicatriz umbelical.

Principais complicações

O maior risco dos aneurismas de aorta é a ruptura com grande perda de sangue já que o fluxo vem direto do coração. Se houver ruptura, 9 em cada dez doentes vão morrer, independente do que se faça para salvá-lo.



Incidências e fatores de risco

O aneurisma da aorta é causado por um enfraquecimento de sua parede. Sabemos que existe uma predisposição familiar, pois filhos de pais com AAA têm maior chance de desenvolvê-lo. A incidência de aneurisma de aorta após 50 anos de idade é de 3%, após 65 anos é de 7% e após 80 anos é de mais de 10%. Os fatores mais importantes para ruptura do aneurisma são: o tamanho (quanto maior, maior o risco), pressão alta, doenças ligadas ao cigarro e um crescimento rápido (mais de 5 milímetros em 12 meses).

Diagnóstico

O aneurisma da aorta é diagnosticado por meio da palpação abdominal realizada pelo médico, por ultrassom do abdome, por ecocardiograma do coração, por ressonância magnética (cuidado no doente com insuficiência renal) e por tomografia computadorizada. Nos aneurismas sem dor e pequenos podemos fazer reavaliações periódicas com ultrassom.

A angiotomografia computadorizada é considerada hoje o melhor exame para tomada de decisão sobre o tratamento adequado do aneurisma da aorta.

Tratamento

De forma geral aneurismas pequenos e sem dor podem ser apenas vigiados com exames e não operados. O aneurisma da aorta abdominal grande (maior que 6 cm) ou com dor é sempre combatido por cirurgia. A técnica atual se divide no tratamento através de cirurgia no abdome ou cateterismo pela virilha, em ambos os casos colocando-se um reforço na parede do aneurisma para que o mesmo não rompa. O médico cirurgião vascular é o único especialista que domina todas as técnicas para o tratamento dessa doença.



PÉ DIABÉTICO

O que é?

O pé diabético é uma síndrome composta de alterações da forma, dos nervos e da circulação nos pés de pessoas diabéticas. Podem ocorrer feridas e infecção. As feridas geralmente apresentam contaminação por bactérias e há risco do pé ser amputado em casos graves.



O que se sente?

No começo pode haver alguma dor, mas o grande problema é a diminuição na sensibilidade térmica e dolorosa e áreas de anestesia no pé. Há deformidades nos ossos do pé e aparecimento de feridas que não cicatrizam.

Como é feito o diagnóstico?

É feito principalmente pelos sintomas da neuropatia com diminuição ou mesmo perda da sensibilidade nos pés. Calosidades, alterações nas unhas, diminuição ou ausência dos pulsos arteriais dos pés, esfriamento do pé, palidez ou arroxejamento dos dedos indicam comprometimento. Exames de Doppler para verificar o grau de acometimento vascular são importantes nos pacientes com alterações circulatórias.

Como é feito o tratamento?

É necessário o controle rigoroso da taxa de açúcar no sangue através de dieta adequada, podendo ser necessário uso de medicações orais e/ou insulina injetável. Uma vez identificado o problema, quanto mais cedo iniciarmos a prevenção e o tratamento das lesões instaladas como deformidades e feridas, maior a chance de recuperação e menor a chance de amputação do membro.

Como é feita a prevenção?

Exame diário dos pés é um ponto fundamental, bem como a proteção dos dedos e tornozelos. Secar bem entre os dedos, cortar cuidadosa e periodicamente as unhas, evitar a colocação de calor tipo bolsas de água quente ou esalda pé e fazer checagem diária dos sapatos, evitando corpos estranhos soltos no interior deles que poderiam machucar muito os pés insensíveis. Muitas vezes o diabético tem dificuldade de examinar partes dos pés devido a diminuição da visão ou excesso de peso, nestes casos o ideal é que outra pessoa o auxilie nessa tarefa. O consumo exagerado de álcool pode levar ao comprometimento mais acelerado dos nervos das pernas e piorar rapidamente o problema, dessa forma deve ser evitado ao máximo o consumo de bebidas alcoólicas.



17º Dia Vascular
de São Paulo
PREVENÇÃO DE DOENÇAS
VENOSAS, ARTERIAIS E LINFÁTICAS

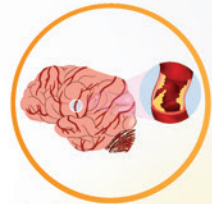
SEJA NA LUTA NA COMBATEÇÃO DO TROMBOSE
**#CANCELE
ATROMBOSE**
Venos regular informação para evitar a trombose



ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL (DERRAME CEREBRAL) E DOENÇA CAROTÍDEA

O nosso cérebro é uma estrutura complexa e extremamente sensível. Ele é o centro de comando da vida – sem ele você não seria capaz de pensar, de sentir, de se lembrar e também não teria emoções. O cérebro faz de você um ser humano. Para manter essa estrutura em funcionamento perfeito e contínuo, o cérebro é irrigado por grande quantidade de sangue. Através dessa irrigação, o oxigênio necessário chega para manter suas funções normais. No entanto, por várias razões, em algum momento esse fluxo de sangue pode ser interrompido, levando a uma alteração do funcionamento de determinada área do cérebro. Essa interrupção do fluxo sanguíneo é chamada de isquemia cerebral ou popularmente de derrame. Quando isso acontece e aquela região do cérebro é lesionada, essa lesão é chamada de Acidente Vascular Cerebral (AVC).

O AVC tem como uma das grandes causas a doença das artérias do pescoço (artérias carótidas, principais responsáveis pelo transporte de sangue do coração para o cérebro), podendo levar à formação de microêmbolos ou a obstrução total do vaso, com consequente diminuição da irrigação cerebral.



! *Sinais de alarme do AVC*

O AVC é uma urgência neurológica e deve ser tratado imediatamente. Mas, é possível prever esse acidente. Lembre-se: o corpo fala. É importante conhecer os sintomas mais frequentes desse tipo de acidente:

- Diminuição ou perda súbita da força na face, braço ou perna de um lado do corpo;
- Alteração súbita da sensibilidade (sensação de formigamento na face, braço ou perna de um lado do corpo);
- Perda súbita de visão num olho ou nos dois olhos;
- Alteração aguda da fala, incluindo dificuldade para articular, se expressar ou compreender a linguagem;
- Dor de cabeça súbita e intensa sem causa aparente;
- Instabilidade, vertigem súbita intensa e desequilíbrio associado a náuseas ou vômitos.

Fatores de risco para a doença carotídea:

Existem diversos fatores de risco para um AVC. Alguns deles são inevitáveis e não dependem de você, mas a maioria pode ser modificado, tais como:

- Idade (a partir dos 55 anos de idade, a incidência desse tipo de acidente duplica a cada década);
- Hipertensão arterial;
- Diabetes mellitus;
- Doenças cardíacas;
- Tabagismo;
- Consumo de bebidas alcoólicas;
- Obesidade;
- Inatividade física.

Como evitar o AVC - Doença Carotídea:

Quanto maior o número de fatores de risco, maior a chance de uma pessoa ter um AVC. E quem já teve um, possui risco maior de ter outro. Portanto, identificar os fatores de risco e combatê-los é o mais importante para prevenir a doença.

- Parar de fumar: fumantes têm cerca de quatro vezes mais chance de ter um Acidente Vascular Cerebral do que não fumantes. Pare de fumar!
- Exercício físico: o sedentarismo aumenta a possibilidade de um AVC. Para prevenir um Acidente Vascular Cerebral, é preciso alterar o estilo de vida com a prática de exercícios moderados e regulares, no mínimo 3 vezes por semana.
- Controle do Peso;
- Controle da Pressão Arterial: a pressão alta aumenta em três vezes a possibilidade de uma pessoa ser vítima de um AVC;
- Evitar o consumo excessivo de bebidas alcoólicas: a longo prazo, os níveis de colesterol se elevam e a pessoa tem maior propensão à hipertensão arterial e aos depósitos de gordura nas artérias;
- Cuidados com alimentação: dar preferência ao consumo de gorduras saudáveis, preferindo peixes e óleos vegetais em vez de carnes vermelhas e alimentos industrializados com gordura hidrogenada. Evitar alimentos com muito açúcar e massas refinadas com farinha branca. Consumir sal com moderação;
- Controle adequado do Colesterol e do Diabetes: observar qualquer alteração com as taxas de colesterol. Caso seja diabético, manter a doença sob controle através de acompanhamento médico, remédios e dieta;
- Evitar o estresse sempre que possível: realizar atividades relaxantes, como caminhada ao ar livre, conversar com amigos, passear com o cachorro, praticar algum hobby e etc.;

Tratamento da doença carotídea:

Quando a doença da carótida é muito grave (obstrução grande que dificulta a passagem do sangue para o cérebro), ou quando a placa de gordura se fragmenta e oclui pequenas artérias no cérebro (embolia cerebral) e causa AVC, é muito provável que seja necessária a correção desse problema. Normalmente isto é feito através de cirurgia com a retirada da placa de gordura e alternativamente através de cateterismo da artéria e colocação de um dispositivo que dilata a parte obstruída.



Avaliação periódica com cirurgião vascular. O cirurgião Vascular é o único especialista habilitado a realizar todas as modalidades de tratamento desta e de outras doenças vasculares.





LINFEDEMA

O Linfedema é definido como um acúmulo de líquido e proteínas, que pode ocorrer em diversas regiões do corpo, mas com particular importância nas extremidades como braços e pernas. Várias doenças estão relacionadas ao comprometimento do sistema linfático, seja pelo seu bloqueio ou pela sua lesão direta. Como destaques para as situações mais frequentes podemos citar:

- Linfedema nos membros superiores - ligado ao câncer de mama, geralmente pós-cirúrgico ou pós-radioterapia.
- Linfedema nos membros inferiores - ligado às infecções (erisipelas) de repetição.

O sistema linfático é pouco conhecido, mas desempenha um importante papel em nosso organismo. Geralmente localiza-se paralelo ao sistema de transporte de sangue composto por:

- Artérias: vasos sanguíneos responsáveis pela distribuição de sangue oxigenado e rico em nutrientes a todos os órgãos e tecidos.
- Veias: vasos sanguíneos responsáveis pelo retorno deste sangue, agora com mais gás carbônico e sobras do metabolismo ao coração.

Entre as artérias e as veias existe uma diferença de pressão que permite o fluxo de uma para outra, mas desse diferencial de pressão decorre algum acúmulo de líquido e sobras metabólicas nos tecidos.

Como se inicia o problema?

O sistema linfático é responsável pela coleta do excesso de líquidos, proteínas e metabólitos que “sobram” em nosso corpo, pelo direcionamento destes de volta à circulação e pela defesa do organismo contra infecções.

Mesmo com o sistema linfático funcionando normalmente, uma produção exagerada de líquidos e metabólitos pode levar ao seu acúmulo, nesse caso, caracterizando o edema simples ou inchaço naquela determinada região.

Algumas situações comuns de inchaço sem comprometimento do sistema linfático são: insuficiência cardíaca, problemas nos rins, alterações do fígado, varizes dos membros inferiores, hipotireoidismo crônico (mixedema) e o uso de medicações como corticoides, alguns anti-hipertensivos e até mesmo determinados diuréticos, que podem gerar um desbalanço e ser a origem do edema.

Como posso fazer o diagnóstico?

A correta identificação da causa desse edema é importantíssima, visto que os tratamentos serão fundamentalmente diferentes. Na maioria das vezes, um minucioso exame médico é suficiente para fazer essa diferenciação. Eventualmente, exames complementares como dosagens sanguíneas (função renal, hepática, proteínas, etc.), ultrassom venoso e testes cardíacos são úteis para afastar as outras causas. A linfocintilografia é o exame mais indicado para a visualização direta do sistema linfático, mas suas indicações são restritas.

Há tratamento?

Sim. Muito embora com a tecnologia e os recursos que dispomos atualmente o Linfedema não tem uma cura, é possível e importantíssimo fazer o tratamento adequado a fim de bloquear e evolução da doença e diminuir suas graves consequências. Tal tratamento é baseado em quatro pontos fundamentais, conhecido como terapia descongestiva complexa. Os componentes desse tratamento consistem na drenagem linfática manual, exercícios que estimulem a drenagem linfática (miolinfocinéticos), terapia de compressão (com meias/luvas elásticas ou bandagens compressivas) e os cuidados com a pele como hidratação e prevenção de infecções fúngicas ou simplesmente micoses. A associação desse linfedema de membros inferiores e doença venosa (varizes ou insuficiência venosa crônica) é bastante frequente. Nestes casos, o tratamento concomitante pode trazer benefícios e uso de medicações flebotômicas e/ou meias de compressão pode ajudar a minimizar os sintomas.

Dica:

Se você apresenta inchaço nas pernas ou nos braços e pensa que pode ser linfedema, converse com seu vascular. Ele é o especialista que conhece as melhores técnicas de investigação e pode, em conjunto com o paciente, definir a forma mais adequada de prevenir e tratar esse problema.





DICAS DE BEM-ESTAR

Saúde

É muito importante estar sempre atento com a sua saúde. Além de manter uma alimentação saudável e praticar exercícios físicos, é necessário visitar o médico frequentemente. Deixe que ele acompanhe o seu estado clínico (estando doente ou não). Checagens periódicas como: exames cardiológico e laboratorial sanguíneo, exame clínico com verificação de pressão e ritmo cardíaco entre outros, são muito importantes. Adquira este hábito e faça periodicamente.

Alimentação

Para uma boa alimentação, é necessário um café da manhã reforçado e refeições balanceadas no almoço e jantar. Os “lanchinhos” da tarde devem ser leves, à base de frutas, iogurtes desnatados e cereais. Recomendamos que suas refeições sejam sempre variadas e equilibradas, nunca exagerando e se concentrando em um único alimento. Você se lembra do velho ditado: “tudo que é demais faz mal”? Pois é, nunca se esqueça dele na hora de preparar o seu prato! Faça da sua alimentação um conjunto de proteínas, carboidratos, minerais e vitaminas (tudo na medida certa). Beba ao menos 2 litros de água por dia.

Exercício Físico

Os exercícios são necessários e uma realidade para todos nós, independente de sexo e faixa etária. No entanto, algumas atividades esportivas ou físicas são mais recomendadas para determinadas idades. De uma maneira geral, o exercício aeróbico (natação, judô, capoeira, pequenas corridas, caminhadas etc.) é muito saudável, pois leva a um bom condicionamento cardiorrespiratório. Nunca se esqueça que o importante é se mover e se afastar do sedentarismo. Quem pratica alguma atividade física de forma regular só tem a ganhar, pois vive muito mais disposto e relaxado. Lembre-se: antes de iniciar qualquer atividade física mais específica é importante um aconselhamento médico.

Bom humor

Claro que não existem regras para este estado de espírito mas, podemos sugerir dicas simples que fazem muito bem. Não deixe o trabalho, a escola, o namorado ou a família ocuparem todo o seu tempo: saiba balancear e sempre reserve um tempo só para você.



Sorria todos os dias. Se você não conseguir, lembre-se do dia mais feliz da sua vida. Somente a lembrança já irá alegrá-lo.



Procure seu vascular:



Cartilha informativa produzida pela SBACV-SP, Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular – Regional São Paulo, com objetivo de informar o público sobre doenças vasculares.

Créditos: SBACV-SP - Gestão 2022-2023

Projeto gráfico: www.longecta.com



17° Dia Vascular de São Paulo

PREVENÇÃO DE DOENÇAS
VENOSAS, ARTERIAIS E LINFÁTICAS

13/10 | DIA MUNDIAL DA CONSCIENTIZAÇÃO DA TROMBOSE

#CANCELE A TROMBOSE

Vamos espalhar informação para evitar a trombose

Organização



Realização:

FIESP CIESP SESI SENAI IRS

Apoio

Secretaria de Saúde **S** SÃO PAULO GOVERNO DO ESTADO



Agência

TECNOMKT
MARKETING TÉCNICO