

**Três em cada dez pessoas sofrem com varizes e varicosidades. Essas doenças afetam a auto-estima e podem provocar danos permanentes à saúde.**

**É** hora de pensar no verão. Você está preparada para colocar as pernas de fora? Se ao olhar no espelho encontrou veias aparentes, é bom procurar orientação médica. “Quanto mais cedo, melhor”, explica o cirurgião vascular Nicolau Malluf Dabul Jr. Segundo ele, esta doença pode ser tratada em qualquer estação do ano. Mas, como os tratamentos são demorados, é interessante realizá-los antes do verão, para entrar na estação pronta para se bronzear sem restrições. O mesmo vale para casos que requerem tratamento cirúrgico: a pessoa não poderá bronzear-se, sob pena de ficar com marcas permanentes.

As doenças varicosas mais comuns são as varizes e as telangiectasias, popularmente conhecidas como varicoses. As varizes são veias azuis ou esverdeadas, visíveis e muitas vezes detectáveis pelo toque. As varicoses são finas e vermelhas ou arroxeadas. Nem todas as veias aparentes, porém, são sinal de doença. “Só depois de uma análise médica especializada é possível dizer se há algum problema.”

A ciência ainda não determinou a causa das doenças varicosas, que provocam dificuldades de retorno venoso – o sangue, que deveria ser transportado das extremidades para o coração, reflui, devido às veias dilatadas. “O que se sabe é que há uma predisposição genética, que pode se manifestar em determinadas circunstâncias.” Não há cura, mas controle – e é por isso que o tratamento precoce é essencial. Nos estágios avançados a doença pode implicar em problemas graves irreversíveis, como manchas, edemas, atrofia da pele e feridas.

#### Prevenir e tratar

Ainda que não seja possível curar as doenças varicosas, o tratamento precoce previne o aparecimento de complicações antiestéticas e funcionais definitivas. Quando elas já existem, é possível tratá-las. E o que fazer? Em primeiro lugar, consultar um especialista para uma análise do quadro clínico e a planificação do tratamento. Evitar o sedentarismo, fugir da obesidade e fortalecer a musculatura da panturrilha, que funciona como uma bomba que impulsiona o sangue para o coração. Permanecer em pé e parado por muito tempo também é prejudicial. Quando possível, elevar as pernas. Se o problema já tiver aparecido, o uso de meias elásticas é fundamental.

No caso de varizes, a cirurgia é o procedimento adequado. As veias afetadas são retiradas e o organismo naturalmente redistribui a circulação do sangue. No caso de varicosidades utiliza-se a escleroterapia, injeção de produtos químicos que fecha os vasos. Em ambos os casos, o resultado estético vai depender da precocidade do tratamento, e também, do tipo de pele. “Quanto menor a veia, menor a cicatriz”, explica o médico. ●

★ Serviço: Dr. Nicolau Malluf Dabul Jr. (CRM 3261). Especialista em Cirurgia Vascular e Angiologia. IMV – CENTRO MÉDICO - Alameda Princesa Izabel, 1821, Bigorriho, Curitiba. Fone: (41) 3339-5599 – e-mail: malluf@imv.com.br

Dr. Nicolau Malluf Dabul Jr.

**“Pernas para que te quero!”**

### Dicas para fugir das veias varicosas

- Exercite-se regularmente para fortalecer as pernas e melhorar a circulação.
- Ao controlar o peso, você evita o excesso de pressão nas pernas.
- Quando estiver sentado, não cruze as pernas.
- Quando estiver descansando, procure elevar as pernas.
- Se permanecer de pé por muito tempo, “jogue” o peso de uma perna para outra de tempos em tempos.
- Se você trabalha sentado, levante para caminhar a cada trinta minutos.
- Use meias elásticas e evite roupas apertadas.
- O consumo de fibras reduz as chances de constipação, problema que pode contribuir para o aparecimento de veias varicosas.

(Fonte: The National Women's Health Information Center, Estados Unidos)