

Doença venosa CRÓNICA

Em Portugal, cerca de 2 milhões de mulheres em idade adulta são portadoras de doença venosa. Um número demasiado elevado para um transtorno que é possível prevenir e travar. Saiba como.

Revisão científica: Dr. Eduardo Serra Brandão, cirurgião vascular e director do Instituto de Recuperação Vascular (IRV), em Lisboa.



A doença venosa é uma doença evolutiva e crónica que tende a piorar com a idade, mas cujos sintomas podem ser atenuados através de terapêuticas específicas e da adopção de novos hábitos. Mais incómoda no Verão, por causa do calor, tende a ser negligenciada no Inverno. Não caia nesse erro e saiba como chegar à estação quente livre do desconforto por ela causado.

O que é?

A doença venosa crónica consiste na disfunção do sistema venoso dos membros inferiores, que afecta o retorno do sangue para o coração. O sangue acumula-se então nas veias dos membros inferiores, dilatando-as, o que origina o aparecimento de derrames e varizes, e, em fases mais avançadas da doença, eczemas venosos, flebites (inflamações das veias) e úlcera da perna (o quadro clínico mais grave).

Quais as causas?

Entre as causas da doença venosa crónica encontram-se:

- Mau funcionamento das válvulas, que deixam de conseguir direccionar o sangue de volta ao coração.
- Obstrução das veias profundas.
- Falha na bomba muscular (provocada por paralisia, perda de mobilidade do tornozelo ou irregularidade nas articulações).

Como se manifesta?

A doença venosa traduz-se pela evolução de sintomas. Inicia-se pela sensação de peso e dor nos membros inferiores, normalmente associadas a edema (inchaço) no tornozelo, sobretudo ao fim do dia, prurido e câibras nocturnas. Com a evo-

lução da doença, surgem vários tipos de varizes, lipodistrofia (perturbação no metabolismo das gorduras), hiperpigmentação, atrofia branca e úlcera de perna, geralmente no terço inferior do membro.

Quais os factores de risco?

A doença venosa crónica tem na sua origem factores que podem ser genéticos ou outros como: a trombose venosa profunda, os traumatismos, a idade, a obesidade, as alterações hormonais (desde a adolescência à menopausa), a terapêutica anticoncepcional hormonal (pílula, adesivo transdérmico, anel vaginal, implante,...), a exposição a ambientes quentes e a permanência prolongada na posição de pé ou sentada (em cadeira de rebordo duro). Estes factores podem originar a vasodilatação das veias, a obstrução das mesmas ou o mau funcionamento das válvulas.

Quem corre maior risco?

Esta doença atinge, sobretudo, mulheres entre os 30 e os 60 anos devido às hormonas sexuais femininas, à menor massa muscular e à gravidez.

No entanto, apesar do sexo feminino ser o mais afectado, são os homens que, na maior parte dos casos, têm complicações mais graves (varizes muito volumosas ou úlcera), uma vez que a ausência de dor os leva a procurarem um especialista tardiamente.

A úlcera venosa (o quadro clínico mais grave da doença venosa crónica) atinge 1,5% da população portuguesa.

Diagnóstico

O diagnóstico da doença venosa é feito com base nos sintomas e sinais que o paciente apresenta e nos seus antecedentes. Para além disso, é complementado com a velocimetria Doppler (método de estudo que mede as variações da velocidade de circulação sanguínea num vaso) e Eco-doppler a cores, exame mais sofisticado que quantifica o refluxo do sangue e visualiza as lesões vasculares. Em casos excepcionais recorre-se à flebografia (radiografia de uma veia após injeção de uma substância de contraste).

Como prevenir?

A melhor forma de prevenir a insuficiência venosa é através da adopção de algumas medidas higieno-dietéticas:

- Mantenha-se activa. Suba as escadas em vez do elevador e faça exercício físico regularmente (natação, ciclismo, caminhada).
- Evite usar roupas apertadas: podem interferir com a circulação venosa normal.
- Use sapatos com saltos de 3 ou 4 cm de altura, no máximo.
- Sente-se direita e evite cruzar as pernas. Ajuste a altura do assento de forma que as coxas fiquem em posição relaxada.
- Evite o calor: banhos de imersão, sauna e solário são desaconselháveis. Quando tomar duche, alterne jactos de água quente com jactos de água fria.
- Alimente-se bem. Prefira os produtos integrais, legumes e fruta, repartidos em 5 pequenas refeições diárias e beba cerca de 2 litros de água por dia.

Como tratar?

O tratamento com flebotropos – medicamentos que aumentam a tonicidade/elas-

COMO FUNCIONA O SISTEMA VENOSO DOS MEMBROS INFERIORES?

O sistema venoso é o conjunto de veias – profundas (situadas nos músculos) e superficiais (por baixo da pele) – cuja função é transportar o sangue dos membros inferiores ao coração. Este mecanismo só é possível através da bomba muscular da perna e do pé e das válvulas venosas. Os músculos da perna e do pé comprimem as veias profundas durante a marcha, direccionando o sangue para o coração. As válvulas venosas fecham abaixo desta corrente sanguínea, evitando que o sangue se acumule nos membros inferiores. O mau funcionamento deste mecanismo dá origem à doença venosa.

ticidade da veia e melhoram a microcirculação, evitando o inchaço e a ocorrência de flebites –, e a compressão elástica (com meias elásticas) são medidas terapêuticas que devem ser instauradas em qualquer fase da doença.

Para o tratamento das telangiectasias e das varizes reticulares (pequeno calibre), indica-se a escleroterapia (secagem) e o laser transcutâneo.

A cirurgia é, por outro lado, a única solução para os casos mais graves: varizes muito volumosas ou úlcera venosa. Pode ser feita com laser, sem internamento hospitalar e com anestesia local, nos casos menos desenvolvidos. ■