



Pernas Pesadas

UM SINTOMA A VIGIAR

A sensação de pernas pesadas é muito comum, mas não convém ignorá-la: é que, além do cansaço, pode revelar um problema venoso que urge tratar.

PORQUE “PESAM” AS PERNAS?

A sensação de cansaço e peso nas pernas é um sinal dos tempos modernos, de hábitos que conduzem a um mau funcionamento do sistema venoso - a rede de veias que transporta o sangue das várias partes do corpo ao coração.

É nos membros inferiores que os problemas venosos são mais comuns. O sangue é obrigado a um caminho ascendente para chegar ao coração - retorno venoso. Quando este caminho é dificultado ou interrompido, dá origem a um conjunto de sintomas que podem começar pelo cansaço, aquilo que se designa como “pernas pesadas”.

São vários os factores que podem influenciar o sistema venoso:

Hereditariedade - existe uma predisposição familiar

Género - as mulheres são mais afectadas do que os homens

Hormonas - alterações hormonais, como as da gravidez e da menopausa, aumentam o risco

Idade - a prevalência aumenta com os anos

Antecedentes pessoais - a existência prévia de uma doença venosa potencia novos episódios

Imobilização prolongada - estar muito tempo parado, de pé ou sentado, sem mexer as pernas, no trabalho ou numa viagem de avião, dificulta o retorno venoso

Ambientes quentes - as pernas são prejudicadas com a exposição solar prolongada, os banhos quentes e as saunas, por exemplo

Tabagismo - o tabaco prejudica a fluidez do sangue

Sedentarismo e alimentação desequilibrada - favorecem o excesso de peso, que constitui uma sobrecarga para as pernas.

A imobilidade, a exposição ao sol, o tabagismo e o sedentarismo são factores que podemos modificar.

PARA ALÉM DO CANSAÇO

A sensação de pernas pesadas nem sempre passa com uma boa noite de repouso. Quando é persistente, pode revelar outros problemas venosos: importa por isso estar atento a outros sintomas como dor, inchaço, comichão e câibras.

Se não forem tratadas, as pernas pesadas podem ter como consequência:

- Edema (inchaço)
- Derrames - pequenos vasos sanguíneos que se tornam visíveis na perna, na coxa ou no tornozelo
- Varizes (veias dilatadas), que numa percentagem pequena das pessoas, podem ter como complicações a dermatite (lesões avermelhadas que dão comichão) e as úlceras varicosas (de difícil cicatrização)
- Flebites - quando há entupimento das veias (trombose).

TRATAR QUANTO ANTES

Os problemas venosos afectam e muito a qualidade de vida, pelo que importa travar o seu desenvolvimento, o que pode passar por recorrer a:

- Medicamentos que aumentam a tonicidade das veias, evitam o inchaço e melhoram a circulação (venotrópicos);
- Meias de descanso que através da compressão ajudam a prevenir os problemas venosos.

REDUZIR O RISCO

O melhor é sempre prevenir, protegendo as suas pernas:

- Faça uma alimentação equilibrada, evitando gorduras
- Beba muita água
- Pratique exercício físico, optando por actividades que estimulem a circulação nos membros inferiores, como caminhar, nadar ou andar de bicicleta
- Perca peso se necessário
- Evite banhos quentes, alternando a água morna com água fria
- Reduza a exposição ao sol: na praia, opte por passear à beira-mar
- Evite roupa apertada
- Use calçado confortável, evite tanto os saltos rasos como os demasiado altos (3 a 4 cm é o ideal)
- Evite fumar
- Não permaneça muito tempo sem mexer as pernas e evite cruzá-las por períodos prolongados, quando se senta
- Descanse com as pernas ligeiramente elevadas.

COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

Se sente as pernas pesadas e cansadas, se está muitas horas de pé ou sentado/a, se apresenta algum sintoma que o/a preocupe, não hesite em dirigir-se à farmácia: o seu farmacêutico pode ajudá-lo/a a controlar os factores de risco e a prevenir a doença venosa; se necessário, pode ainda encaminhá-lo para uma consulta médica e a ajudar no cumprimento do tratamento.

www.anf.pt

UTENTE:

FARMÁCIA:

TEL.: