INSUFICIÊNCIA VENOSA CRÔNICA
Informações para pacientes

O que é?

A insuficiência venosa crônica acontece quando as veias das pernas têm dificuldade para levar o sangue de volta ao coração.

Sintomas comuns

Pernas pesadas, cansadas ou doloridas, queimação, formigamento, cãibras noturnas, inchaço que piora ao longo do dia, pele com cor marrom-avermelhada, coceira, descamação e varizes.
Em casos avançados podem aparecer feridas perto dos tornozelos.

Tratamento

Mudanças no dia a dia:

- Eleve as pernas acima do coração por 30 minutos diariamente.
- Caminhe regularmente. A caminhada ajuda a bombear o sangue de volta para o coração.
- Faça exercícios de flexão e extensão dos pés e rotação dos tornozelos.
- Evite ficar muito tempo parado na mesma posição. Em viagens longas, movimente pernas, pés e tornozelos a cada 30 minutos.
- Mantenha um peso saudável e evite roupas muito apertadas.
- Use meias de compressão.
- Em alguns casos, um medicamento pode ser receitado.



Como usar as meias de compressão:

- Coloque pela manhã ao acordar, quando o inchaço é menor. Se não for possível, eleve as pernas por 20 a 30 minutos antes.
- Para calçar, sente-se em uma cadeira. Vire a meia ao avesso até o calcanhar, coloque o pé, segure na borda e puxe sobre o pé e calcanhar. Passe delicadamente pela perna virando para fora.
- Troque o par a cada seis meses.

Prevenção

Não fume, evite roupas apertadas, movimente-se com frequência, tenha alimentação saudável com pouco sal, pratique exercícios e mantenha peso saudável.

Importante:

A insuficiência venosa não tem cura, mas pode ser controlada.
Siga as orientações dos profissionais de saúde e compareça as consultas.



APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária