

Varizes afetam também os homens

08-Set-2014

Saiba como prevenir e tratar o problema Varizes é um problema que afeta muitas mulheres em diferentes faixas etárias. Mas, ao contrário do que se pensa, esse probleminha não é exclusividade do público feminino. Não são poucos os homens que sofrem com dores, inchaço e sensação de peso nos membros inferiores. As varizes são veias dilatadas e tortuosas que podem ser protuberantes ou não e que podem dar dores e outras complicações mais graves. Segundo a Organização Mundial da Saúde, esse problema atinge 70% das pessoas com até 70 anos. Entre o público masculino, a estimativa é que a cada cinco homens, um sofra com o problema, especialmente entre aqueles que estão na faixa dos 30 aos 40 anos. “Ela ocorre devido à um defeito nas válvulas que faz com que sangue circulante não se movimente no sentido normal, que é para o coração. Dessa forma, o sangue fica acumulado nas veias causando um alargamento das mesmas”, explica o angiologista Ary Elwing (CRM-22.946), especialista em cirurgia vascular periférica e tratamento a laser. Existem duas causas para o surgimento das varizes que são primárias e secundárias. “No caso das primárias, normalmente, tem a ver com fatores hereditários e podem ter fatores que apressam e pioram o aparecimento e o aspecto das varizes. Alguns exemplos são: excesso de peso, ficar longos períodos em pé parado ou sentado, ausência da prática de atividades físicas, entre outros fatores. Já as secundárias podem ser pós traumas e pós trombose venosa profunda”, indica Elwing. Tratamento das varizes em homens Existem diferentes maneiras de tratar as varizes em homens. No caso dos pequenos vasos, denominados microvarizes ou telangiectasias, o angiologista explica que o tratamento pode ser feito com aplicação de laser ou aplicação de injeções após avaliação dos vasos. Em alguns casos, o especialista pode requisitar uma associação dos dois tratamentos. Entretanto, se a variz atinge tamanho acima de 4 mm de diâmetro e tanto laser quanto as aplicações por injeção não fazem mais efeito, a recomendação é realizar o procedimento cirúrgico. “O método utilizado pode ser tanto o convencional como pelos métodos mais modernos, como cirurgia com laser endovascular e radiofrequência. Este procedimento é menos invasivo e possibilita um retorno rápido às atividades”, afirma o angiologista. Prevenção De acordo com o Ary Elwing, por meio de atitudes simples no dia a dia é possível prevenir o aparecimento das varizes. Confira as dicas: - - Faça caminhadas diariamente; - - Mantenha o peso estável através de uma alimentação balanceada; - - Evite levantar muito peso na academia, pois pode prejudicar o funcionamento da válvula que controla o sangue nos vasos; - - Não permaneça muito tempo em uma mesma posição. Faça pequenos intervalos para movimentar as pernas e estimular a circulação sanguínea; - - Evite o cigarro, pois ele associado à outros hábitos do cotidiano pode ocasionar varizes. Dr. Ary Elwing (CRM-22.946), angiologista, especialista em cirurgia vascular periférica e tratamento a laser. www.aryelwing.com.br/ Fonte: Sacha Silveira Assessoria de Comunicação.