

No outono, é possível tratar melhor das varizes

27-Abr-2020

Segundo especialista, a menor exposição solar ajuda a evitar manchas na pele e o uso da meia elástica é mais confortável neste período

Com a entrada do outono, tratar das varizes e vasinhos, aquelas veias finas avermelhadas ou azuladas que costumam incomodar, fica mais fácil e tranquilo. A melhor época do ano para fazer tratamento, segundo o cirurgião vascular Dr. Gilberto Narchi Rabahie, é o inverno, entretanto, o clima do outono é ameno, com períodos sem sol e uma opção para quem já quer se adiantar e não esperar pela época mais fria do ano. O especialista explica que a exposição ao sol deve ser evitada após o tratamento, uma vez que existe um pequeno risco de hiperpigmentação, ou seja, de manchas na pele. “Como no outono a exposição ainda é branda, é uma opção de período para lidar com este incômodo”, afirma.

Além disso, se o tratamento incluir a microcirurgia de varizes, o uso de meias elásticas pode ser necessário, o que é mais fácil com a temperatura mais baixa. Mesmo que o tratamento seja feito para melhorar o aspecto estético, é preciso uma avaliação médica para checar vasinhos visíveis ou, ainda, a possibilidade de haver varizes e microvarizes.

Mesmo que o paciente apresente vasinhos ou ainda tenha uma veia aparente, segundo o especialista, isso não é o bastante para afirmar que ele não tenha a doença. “Alguns sintomas devem ser observados, como cansaço ou sensação de peso nas pernas, que podem ser acompanhados de inchaço. Só uma avaliação médica pode dizer se o paciente pode ter insuficiência venosa crônica, pois são checados diversos sintomas”, explica Dr. Gilberto.

“Também avaliamos antecedência da doença na família e a predisposição do paciente vir e desenvolver varizes no futuro”, completa.

Como prevenir as varizes?

Falta de atividades físicas regulares e obesidade podem contribuir para o surgimento de varizes. Atividades físicas de baixo impacto podem ajudar na prevenção. “Cada indivíduo tem sua estrutura vascular para suportar sua própria carga, por isso, é importante cuidar do sobrepeso”, afirma Dr. Gilberto.

Outras maneiras de prevenir as varizes e os vasinhos é controlar o peso, ter uma alimentação balanceada e evitar ficar na mesma posição por muito tempo – sendo recomendado levantar e andar um pouco, caso trabalhe sentado ou mesmo em uma viagem longa de avião. “Também alerta sobre o uso da meia elástica. Ela é muito útil para aliviar os sintomas, mas não deve ser utilizada sem avaliação de um especialista”, afirma o cirurgião vascular.

Outra dica é ter cuidado na hora de usar anticoncepcional. “Só um médico pode recomendar a pílula adequada. Este é um alerta importante e ter explicações corretas podem ajudar as mulheres”, sugere Dr. Gilberto.

“Repouso com as pernas elevadas ajuda no retorno venoso e sempre tratar varizes e vasinho com cirurgião vascular”, conclui.

Fonte: Agência Contatto

Dr. Gilberto Narchi Rabahie/Divulgação