

Vene Varicose: consigli utili

martedì 15 luglio 2008

Le vene varicose sono vene che hanno perso il loro normale tono, e che si presentano perciò permanentemente ingrossate, tortuose e con tipici "nodi". Il termine più appropriato per indicare questa condizione è "insufficienza venosa cronica". Si manifestano con maggiore frequenza nelle due vene safene: la grande safena che corre lungo la faccia interna della gamba e della coscia, e la piccola che sale lungo il polpaccio fino al cavo del ginocchio. Le vene varicose sono causate dal cattivo funzionamento di particolari "valvole" situate all'interno delle vene degli arti inferiori che servono per facilitare il ritorno del sangue al cuore. : l'incontinenza valvolare provoca il ristagno del sangue che a lungo andare sfianca le pareti delle vene, soprattutto quando è presente una debolezza costituzionale del tessuto elastico della loro parete. Le varici alle gambe sono più frequenti nei soggetti obesi e durante la gravidanza ed esiste una predisposizione familiare. Molte donne spesso avvertono un peggioramento dei disturbi provocati dalle vene varicose in concomitanza con il periodo mestruale.

I Sintomi

La comparsa di sottili linee blu che delineano le vene sotto la cute può essere un primo segno dello sviluppo delle varici. Nelle forme più gravi, le varici venose appaiono come raggruppamenti di vasi visibilmente dilatati, tortuosi e bluastri. L'aspetto tortuoso che finiscono per assumere nei casi più gravi è dovuto al fatto che, oltre a dilatarsi, si allungano e perciò perdono la linearità.

Le varici sono in genere associate a senso di pesantezza della gamba, dolore, faticabilità, sensazione di calore, irrequietezza notturna e occasionali crampi notturni. Il gonfiore è di solito circoscritto alla caviglia e al piede. Spesso si aggrava nel corso della giornata, ma può diminuire durante la notte perché stare sdraiati facilita il ritorno venoso in direzione del cuore. I sintomi possono accentuarsi dopo che si è stati a lungo in piedi, soprattutto se fermi, nei mesi più caldi, durante il ciclo mestruale e nelle prime fasi della gravidanza.

Lo stadio di sviluppo delle varici in cui ci si comincia a preoccupare dipende in gran parte dall'età e dal sesso. Gli uomini in genere e le donne più anziane per lo più si rivolgono al medico solo quando i sintomi diventano fastidiosi con tendenza all'aggravamento. Per le donne più giovani l'aspetto delle gambe è molto più importante e il trattamento viene richiesto per ragioni estetiche prima ancora della comparsa dei sintomi.

Quali sono i rischi

Le venule troppo dilatate possono rompersi provocando la formazione di macchie marroni che, da ristrette aree cutanee, nei casi più gravi possono allargarsi ai tessuti circostanti. Le modificazioni possono interessare la struttura stessa della pelle che diventa secca e squamosa oppure umida e appiccicosa. Soprattutto in seguito a piccoli traumi, possono formarsi vere e proprie ulcere da stasi (ristagno della circolazione) venosa. Quando sono presenti colorazione rosso-bruna attorno alla caviglia, eczema con intenso prurito, edema, indurimento sottocutaneo e ulcera si parla di sindrome da stasi.

Le vene varicose possono inoltre facilitare la formazione di un coagulo di sangue che può andare ad ostruire la vena e provocare una flebite. La flebite si manifesta con un forte dolore alla gamba, polpaccio caldo, gonfiore, dolore alla pressione, febbre. In caso di flebite indispensabile una visita medica

Consigli utili

. Se si svolgono attività che costringono a stare molto tempo in piedi, sollevarsi spesso sulle punte: questo semplice movimento facilita la risalita del sangue dalla gamba verso il cuore.

. Per lunghi viaggi in automobile non indossare indumenti stretti e fermarsi almeno ogni ora per una breve passeggiata.

- . Dormire coi piedi sollevati di qualche centimetro rispetto al cuore.porre un sostegno sotto i piedi del letto
- . Non appoggiare le gambe su sgabelli e non dormire con un cuscino sotto i piedi, perché in questa posizione il ginocchio sospeso nel vuoto blocca la vena poplitea e ne riduce il flusso.
- . D'estate non esporre le gambe al sole né fare sabbiature. Camminare a lungo dentro l'acqua del mare immersi fino al bacino; anche il nuoto è molto utile. È dannoso invece passeggiare sulla battigia facendosi schiaffeggiare le caviglie e le gambe dalle onde.
- . Se costretti a letto da qualche malattia, muovere frequentemente le gambe.
- . Evitare giarrettiere, elastici e gambaletti che ostacolano la risalita del sangue.
- . Ridurre il peso corporeo in eccesso.
- . Non indossare scarpe con i tacchi troppo alti o troppo bassi: in ambedue i casi manca l'effetto pompa della pianta del piede e la circolazione delle gambe ne risente.
- . Preferire la doccia al bagno perché più difficilmente l'acqua calda corrente provoca vasodilatazione.
- . Camminare almeno un'ora al giorno. Nuoto e bicicletta sono le attività fisiche più indicate per chi ha problemi di circolazione.
- . Evitare di fumare e di bere alcolici perché riducono la funzionalità circolatoria.
- . Molto utili sono le calze elastiche a compressione graduale, studiate apposta per chi soffre di vene varicose (scegliere attentamente il modello adatto con l'aiuto del medico o del farmacista). E' importante indossarle al mattino restando sdraiati e prima di scendere dal letto.

Rivolgersi al medico se…

- . Quando si avverte prurito alla caviglia o questa presenta una colorazione brunastra e la pelle tende a fessurarsi.
- . Quando compaiono i segni di una flebite (dolore, rossore, gonfiore, prurito).
- . Quando il dolore alla gamba con varici si fa persistente e fastidioso.
- . Una visita medica è sempre necessaria per valutare l'opportunità di un intervento chirurgico di rimozione delle vene varicose o per altre forme di intervento (es. terapia sclerosante).