

grandes encontradas no meio desse músculo. Esse movimento do pé subindo e descendo espreme o sangue fora das veias profundas e fora da pele das pernas. O sapato salto alto mantém os pés apontados para baixo, o que não permite que a bomba muscular funcione. O sangue então acumula nas pernas, aumenta a pressão e faz com que apareçam mais veias.

8. Finalmente tem a sua dieta, ou alimentação. Muitos médicos acreditam que comer comidas prontas que são cheias de gorduras prejudicial a saúde pode causar entupimento em certas veias pequenas. Esses entupimentos causam pressão nas veias que estão carregando o sangue. A pressão, em torno, estora pequenas veias, conhecidas como varicosidades ou vasinhas.

Alguns médicos creem também que comer muita carne vermelha é uma das causas. Fazendeiros podem dar hormônios aos animais para engondar-los para a venda. Quando nós comemos a carne com a gordura e esses hormônios ela causa a criação de varizes e varicosidades, como antes explicado.

Veja que nós vamos sempre dizer que todas essas causas fazem com que o sangue nas veias corra em direção ao pé e não em direção ao coração. Essa é a causa primaria de varizes e varicosidades, independente do que causa essa mudança na direção do sangue e/ou danifica as válvulas que a controlam.

Levando em conta tudo o que já explicamos, pode parecer que um estilo de vida difícil é necessário para ajudar a prevenir essas veias de formarem em suas pernas. Mas todos podem fazer algumas mudanças em sua vida.

Coma mais peixes, aves e vegetais e menos carne vermelha. Se você precisa usar sapatos salto alto, troque para um salto mais baixo a por a metade do dia. Perca peso, ser você não está no peso ideal para sua altura. Use meias compressoras e faça exercício regularmente.

Coma mais fibras e como coisas mais saudáveis. Todos nós temos que nos cuidar: sempre ouvimos que a obesidade é um dos maiores problemas de saúde deste país. Tudo isso vai le ajudar não somente a reduzir sua chance de varizes e varicosidades, más também irá criar um você mais saudável!

Clinica de Varizes de Fort Lauderdale

**Fone: (954) 561-5001
4146 N. Federal Hwy
Fort Lauderdale, FL 33308
www.vein123.com**

CLINICA DE VARIZES DE FORT LAUDERDALE



***Causas de
Varizes e
Varicosidades***

O QUE CAUSA VARIZES?

EXISTEM MUITAS TEORIAS NESSA ÁREA COMPLEXA, PORÉM A MAIORIA DOS MÉDICOS CONCORDAM EM CERTOS FATORES CAUSATIVOS.

1. A hereditariedade faz uma das maiores partes nas sua formação. Depois de tratar de veias por mais de 14 anos, o Dr. Galati vê uma correlação direta entre as veias do paciente e veias do pai e/ou mãe do paciente. Varizes e varicosidades quase sempre correm em família. Nós temos pacientes tão jovens como 17 anos com casos de doença venosa. Essas pacientes sempre podem dizer-nos que têm um familiar com o mesmo problema. As vezes a mãe, o pai, ou os avós. Irmãos podem ter ou o problema os “pulou”. O doutor há tratado de algumas paciente com, por exemplo, uma grande varize ao lado interior da perna direita e elas dizem: —Minha mãe tem a mesma veia no mesmo lugar!

Isso nos mostra como a hereditariedade tem tanta influência na criação de veias no corpo, além de tantas outras enfermidades.

2. O ciclo de estrogen também representa uma grande parte na aparência das varicosidades e varizes nas mulheres. O ciclo mensal da subida e descida desse hormônio são sem dúvida uma causa da formação dessas manchas indesejáveis. Mulheres em Terapia de Reposição Hormonal (TRH) ou aquelas que tomam pílulas anticoncepcional por longos tempos geralmente correm o maior risco desses problemas crescerem. Nós vemos uma direta correlação entre essas drogas e um aumento no risco de varizes e varicosidades. Será que isto significa que as mulheres devem parar o uso desses medicamentos? Realmente, usar a menor dose possível é a melhor maneira. Consulte seu clínico geral em questão a qualquer mudança na dosagem de sue medicamento. Também, muitas mulheres estão usando formas mais naturais de Terapia de Reposição Hormonal através de médicos homeopatico, com muito

sucesso. O resultado tem sido menos riscos de problemas venosos nessas pacientes.

3. Ficar em pé por longos tempos, especialmente parada como fica um caixa em uma loja, permite que a gravidade puxe o sangue em direção ao pé. Isso causa dilatação nas veias e dano nas válvulas que são encontradas nas veias. Quando essas são danificadas, o sangue corre para baixo, aumentando os vasos e causando o aparecimento daquelas varicosidades vermelhas e roxas e/ou varizes salientes.

Essas veias são quase sempre associadas com dores e cansaço excessivo durante o dia de trabalho. Então o que fazer? Deixar de trabalhar? Não, mas o uso de meias compressoras ajudam bastante. Se você decide usar-las, compre meias médicas e não as que são encontradas sem receita. Essas meias podem fazer um mundo de diferença Se você precisa de assistência na compra de algum tipo de meias compressoras, o Dr. Galati ou sua assistente podem lhe ajudar. Você então por enquanto pode diminuir a progressão do seu problemas e ter um alívio contra a dor. E quando você estiver pronto para fazer um tratamento, você já previniu a complicação do tratamento por ter usado a meia.

Pessoas que passam o dia inteiro de pé devem usar métodos conservadores para prevenir mais dano a um problema já existente ou a criação de um problema novo. A prevenção é muito importante.

4. Gestação é uma das mais conhecidas causas de varizes. Enquanto o feto cresce no útero, ele aperta as veias que estão localizadas no pelvis (bacia) e que levam o sangue ao coração. O bloqueamento dessas veias aumenta a pressão em todas as veias que estão abaixo do pélvis . Essas veias incham por causa da pressão e então aparecem, seja na coxa, na perna ou no pé. As veias inchadas são as varizes e varicosidades vista durante e depois da gravidês. Muitas mulheres podem certamente dizer doe seus filhos e suas pernas: — Essa veia quem me deu foi o Pedro, essa a Laura e essa o João.

Outra razão da criação de varizes no periodo de gestação é que ela causa muita mudança de hormônios no corpo e em volta os hormônios também causas varizes, como antes explicado.

Usar meias compressoras durante a gravidês pode prevenir até um certo ponto a expansão das veias. Também, a maioria dos tratamentos não devem ser começados por entre 6 a 9 meses depois do parto, porque muitas dessas veias causadas pela gravidês diminuem em até 9 meses depois. Enquanto a

mulher estiver amamentando, nenhum tratamento deve ser feito.

5. Feridas de impacto nas coxas ou pernas é outra causa de varizes e varicosidades. Nós vemos muitos pacientes que tiveram alguma batida em uma certa parte da perna e que tem varizes exatamente no mesmo local. Um bom exemplo disso são jogadores de futebol. Eles são várias vezes chutados na panturrilha (barriga ou batata da perna), e nessa mesma área se formam varizes grandes e dolorosas. O impacto danifica as válvulas da veias e o sangue então corre para os pés causando pressão e inchação das veias.

6. A obesidade é outra das várias contribuições ao desenvolvimento de veias indesejáveis. A gordura realmente consiste de 1/3 gordura e 2/3 água. A camada de gordura no tecido da pele é um armazém para água e gordura que é usada para energia.

Obesidade = muita gordura = muitos fluídos no corpo. Esse excesso de peso causa muita tensão nas veias linfáticas que são enchidas de muito fluído. E outra vez, isso causa dano às válvulas e inchaço das veias, ou varizes. O Dr. Galati tem vários pacientes que pesavam entre 260 e 375 libras. Desses pacientes, aqueles que perderam o excesso de peso através de uma dieta saldável também perderam até 75% daquelas veias que eles queriam tratar. Nós cremos que pacientes que são obesos devem primeiramente perder peso através de uma dieta saldável para depois poder fazer tratamento para suas veias.

7. Sapatos de salto alto também se encontram na nossa lista de causas. Como que salto altos causam varizes e varicosidades?

Imagine um pé descalço entrando em contato com o chão ao caminhar. Primeiro, o calcanhar encosta no solo, depois o resto do pé encosta e finalmente você impele o seu pé usando os dedos do pé. Essa flexão do pé ativa a bomba muscular da pantorrilha, que é um grupo de