



## **Salute - Salute, insufficienza venosa: cosa fare**

Roma - 12 ott 2022 (Prima Notizia 24) **Consigli di Flebologia.**

Nel corso degli ultimi due secoli l'aspettativa di vita media dell'essere umano ha conosciuto una significativa impennata, andando a toccare il traguardo, in tempi recenti, degli ottanta anni; ciò si è reso possibile per merito dei considerevoli e continui progressi prodotti dalla scienza medica e dai vari sviluppi che essa ci ha permesso di raggiungere, sia dal punto di vista della prevenzione delle malattie e delle tecniche per l'ottimale conservazione di un corretto stato di salute, sia da quello della cura di patologie già in atto. Naturalmente, è ovvio che le maggiori problematiche in termini di salute si presentino più spesso e con effetti più gravi in caso di soggetti in età avanzata: l'indebolimento del nostro organismo procede infatti di pari passo con l'abbassarsi delle nostre difese immunitarie e con il possibile insorgere di malfunzionamenti nella macchina biologica che è il nostro corpo, dovuti a nient'altro che all'usura. Sintomi da insufficienza venosa L'insufficienza venosa è un disturbo della circolazione dovuto a un difficoltoso ritorno del sangue venoso al cuore. Condizione piuttosto frequente, l'insufficienza venosa può essere causata da alterazioni patologiche delle vene, o da un sovraccarico funzionale delle stesse. I pazienti affetti da insufficienza venosa lamentano gonfiore e tensioni a livello degli arti inferiori, accompagnati da ipossia generalizzata, crampi e formicolii alle gambe, ispessimento e iperpigmentazione della pelle, e ulcere cutanee. Una difesa contro il fastidio dei sintomi In particolare, con l'avanzare dell'età, o comunque l'incidere di patologie dell'apparato circolatorio, appunto più frequenti nei soggetti più anziani possono aggravarsi i sintomi attribuibili a stati di insufficienza venosa e fragilità capillare, come ispessimento della pelle, pesantezza alle gambe, prurito, ulcere cutanee, vene varicose, dai quali possono poi derivare una serie di complicanze più o meno gravi: distrofie/ulcerazioni cutanee, ischemia, rischio di cellulite batterica e varicoflebite. Per contrastare tutti questi fastidiosissimi sintomi e, possibilmente, prevenire l'aggravarsi degli stessi, possiamo fornirci di una confezione Daflon 500 da 120 compresse. È un medicinale che contiene una frazione flavonoica purificata micronizzata, usata per proteggere le vene. Ed è tra le tipologie di rimedi più comuni per le seguenti problematiche: - Sintomi e segni attribuibili a insufficienza venosa (quali ad esempio gonfiori alle caviglie e gambe; sensazione localizzata alle gambe di dolore, pesantezza, formicolio, prurito, bruciore diffuso; gambe irrequiete; crampi serali o notturni; eczemi o ulcerazioni). - Fragilità dei vasi capillari (quali ad esempio capillari rotti nella gamba, ematomi frequenti o ecchimosi spontanee). - Emorroidi. Curare il proprio corpo: prevenire i sintomi da insufficienza venosa Esistono naturalmente una serie di metodi per prevenire il sopraggiungere della sintomatologia da insufficienza venosa e, parimenti, per curarla come coadiuvanti dei medicinali o addirittura, in casi non troppo accentuati, in sostituzione di essi. Praticare esercizio fisico e sport regolare: il movimento degli arti favorisce la circolazione sanguigna. Bisogna però preferire sport e attività fisiche che non richiedano scatti o movimenti

bruschi, come tennis o jogging; ad esempio, sarebbe meglio puntare sul nuoto o sulle lunghe camminate di buon passo. Mantenere il proprio peso ideale è un altro modo assai efficace di prevenire l'insorgere di problematiche relative alla circolazione: i pazienti obesi sono infatti più a rischio di insufficienza venosa. Ricordare di muovere spesso le gambe: i soggetti che, per motivi lavorativi, sono costretti a rimanere nella stessa posizione per lungo tempo dovrebbero muovere di tanto in tanto le gambe e sollevarsi sui polpacci, per favorire la circolazione sanguigna. Rialzare il letto nella zona in corrispondenza dei piedi, magari con l'ausilio di qualche cuscino, in modo da incoraggiare il flusso sanguigno. Seguire corsi di rilassamento e yoga: il controllo della respirazione costituisce un buon rimedio per alleviare il fastidio alle gambe creato dall'insufficienza venosa; far sì che il sangue risulti ben ossigenato permetterà alla nostra muscolatura di lavorare al meglio, riducendo il carico di lavoro necessario al ritorno del sangue venoso. Infine, anche indossare calze elastiche/bende a compressione graduata: utile rimedio per contrastare il ristagno di sangue nei capillari, segno distintivo dell'insufficienza venosa. Indicazioni per la prevenzione dell'insufficienza venosa nei soggetti a rischio Oltre alle tecniche, che abbiamo appena visto, coadiuvanti l'organismo nel preservare un corretto stato di salute, esistono una serie di accortezze che possono essere prese nella vita quotidiana, grazie alle quali è possibile contrastare il crearsi dei presupposti per l'insorgere di disturbi dell'apparato circolatorio venoso. Per fare alcuni esempi, è consigliabile evitare di: ? Indossare spesso scarpe con tacchi alti: le scarpe basse obbligano i muscoli della gamba a lavorare di più, preservando l'integrità delle vene. ? Indossare abiti troppo aderenti, come pantaloni, intimo troppo stretto, cinture e collant: questo tipo di abbigliamento ostacola la circolazione del sangue. ? Chi è a rischio d'insufficienza venosa dovrebbe evitare di assumere la pillola anticoncezionale. ? Fumare: il fumo aumenta il rischio di insufficienza venosa, specie nei soggetti predisposti. ? Esporsi per lunghi periodi al sole o fare bagni molto caldi.

(Prima Notizia 24) Mercoledì 12 Ottobre 2022