

SANI in FORMA

GIUGNO 2009 - N.3 - Anno 4

L'informazione per la salute ed il benessere

LE VENE VARICOSE



**copia
omaggio**



3

Perché compaiono



8

Il benessere delle gambe



4

TUTTO QUESTO E MOLTO ALTRO!

SANI *in* FORMA

sommario

Perché compaiono	3
Come si manifestano	4
I fattori che le favoriscono	6
Qualche suggerimento	8
Trattamento	9
Farmaci e integratori	10

Supplemento a **Informazioni sui Farmaci**
n°1 - Anno 2009
A cura del **Servizio di Informazione e Documentazione Scientifica delle Farmacie Comunali Riunite** di Reggio Emilia
telefono 0522 - 543 450 - 2 - 3
fax 0522 - 550 146
sito web: <http://www.informazionisulfarmaci.it>
Progetto grafico: Richard Poidomani Motta
Illustrazioni: Massimo Bonfatti
Stampa: Litoprint

Per qualsiasi richiesta, chiarimento o segnalazione scrivete:

sids@fcr.re.it

Giugno 2009 - N. 3 - Anno 4

LE VENE VARICOSE



Gambe pesanti e doloranti, caviglie gonfie. Quasi una donna su due deve fare i conti con questi problemi che dipendono da una cattiva efficienza del circolo venoso profondo e che si accentuano con l'arrivo del caldo. I sintomi iniziali, col passare del tempo, si possono aggravare e rendere visibili in superficie con la formazione di vene molto dilatate, le varici. Dal punto di vista estetico le conseguenze sono sotto gli occhi di tutti, ma sono gli effetti sulla salute quelli di cui ci si dovrebbe preoccupare maggiormente.



PERCHÉ COMPAIONO?

Mentre il flusso del sangue dal cuore alla periferia, attraverso le arterie, è garantito prevalentemente dalla spinta della pompa cardiaca, per ritornare al cuore attraverso le vene il sangue deve invece vincere la forza di gravità. La parte principale è svolta dai muscoli del polpaccio che, comprimendo le vene profonde, spingono il sangue venoso verso l'alto. Per facilitare questa funzione, le vene delle gambe sono dotate di un sistema di valvole interne "unidirezionali"

che, chiudendosi al passaggio del sangue, ne impediscono il riflusso verso il basso. Il cattivo funzionamento di queste valvole è alla base della malattia varicosa: l'incontinenza valvolare provoca il ristagno del sangue nelle vene e l'aumento della pressione esercitata sulle pareti, a lungo andare, ne provoca lo sfiancamento. Le varici ne sono la conseguenza visibile in superficie. Sono molto più frequenti nelle donne e in chi per ragioni di lavoro passa molte ore in piedi.



COME SI MANIFESTANO

Un primo segno è rappresentato dalla comparsa di linee blu, non rilevate sotto la pelle, solitamente lungo il decorso delle due vene superficiali delle gambe: la grande safena, che decorre lungo la faccia interna della gamba e della coscia, e la piccola safena, che sale lungo il polpaccio fino al cavo del ginocchio. Col tempo, in mancanza di interventi appropriati, il quadro può aggravarsi e le piccole "strisce" appena pronunciate si in-

grossano fino a diventare veri e propri cordoni tortuosi.

L'intensità dei sintomi non è sempre legata alla gravità del problema: forme a prima vista molto gravi a volte risultano asintomatiche, mentre varici piccole e localizzate possono creare molti fastidi. I sintomi più frequenti comprendono senso di pesantezza e calore, formicolii e dolore, irrequietezza notturna delle gambe e crampi occasionali. Il gonfiore, in

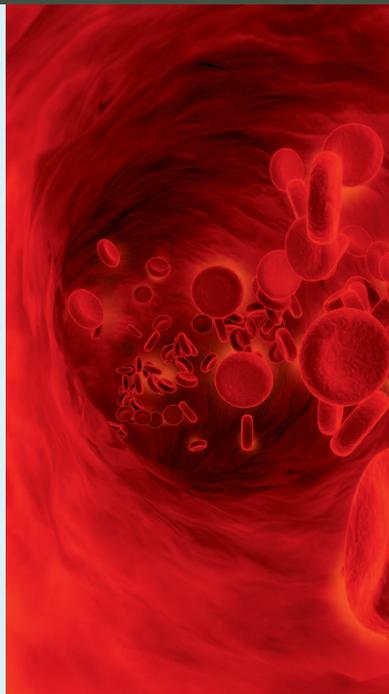
genere limitato alla caviglia e al piede, spesso si aggrava nel corso della giornata, ma può diminuire durante la notte perché la posizione sdraiata facilita il ritorno venoso in direzione del cuore. I sintomi si possono accentuare durante il ciclo mestruale e in gravidanza. Anche le teleangectasie, spesso de-

finite semplicemente "capillari", sono dovute ad un problema di "ristagno" del sangue a livello dei piccoli vasi che costituiscono la parte terminale dell'albero circolatorio, che si dilatano formando un reticolo superficiale rosso o blu. A volte accompagnano le varici, a volte compaiono anche indipendentemente.

Inoltre...

Quando la pressione venosa si mantiene costantemente elevata per molto tempo si può andare incontro a complicanze: la raccolta di liquidi nei tessuti provoca gonfiore (edema); le vene più piccole troppo dilatate possono rompersi con formazione di macchie marroni sulla pelle; in alcuni casi la pelle diventa secca e squamosa, in altri umida ed appiccicosa. Soprattutto in seguito a piccoli traumi, possono formarsi delle vere e proprie ulcere cioè piccole ferite che guariscono con molta difficoltà perché la circolazione rallentata ostacola i processi di cicatrizzazione.

Infine, anche se raramente, dentro alle vene possono formarsi coaguli di sangue che possono ostruirle, provocando una flebite, che si manifesta con dolore intenso alla gamba, polpaccio caldo, gonfiore, dolore alla pressione, febbre.



I fattori che favoriscono la comparsa delle vene varicose

Per quale motivo alcuni soffrono fin da giovani di vene varicose, mentre in altri il problema non si manifesta neppure col procedere dell'età?

- **Familiarità:** chi ha genitori che soffrono di varici per un cattivo funzionamento delle valvole ha una probabilità maggiore di soffrirne a sua volta: in ogni individuo infatti il numero e la distribuzione delle valvole delle vene sono determinati geneticamente. Il rischio aumenta, inoltre, con l'aumentare dell'**età** ed è maggiore nelle **donne**, per questioni ormonali: l'influenza degli ormoni femminili (estrogeni e progestinici) sullo sviluppo delle varici è confermata dalla tendenza al peggioramento dei disturbi che spesso si verifica nel periodo mestruale e dalla influenza negativa esercitata dalla "pillola" anticoncezionale.
- **Gravidanza:** all'inizio, le modificazioni ormonali e, nelle fasi più avanzate, l'aumento del volume dell'utero si ripercuotono negativamente sulla circolazione delle gambe. Dopo il parto la maggior parte delle varici "da gravidanza" scompare spontaneamente, ma la neomamma è a rischio di sviluppare la malattia in età più avanzata.
- **Obesità:** un peso eccessivo comporta un elevato carico pressorio sul sistema venoso delle gambe. I soggetti obesi in genere sono più predisposti avendo spesso altri fattori di rischio. Chi ha parecchi chili di troppo, inoltre, è meno



propenso a fare attività fisica e la **sedentarietà** contribuisce a sua volta a ridurre l'efficienza della pompa del muscolo del polpaccio.

- **Stitichezza cronica:** la presenza nell'intestino di feci disidratate per lunghi periodi di tempo e le conseguenti difficoltà di defecazione costringono a ripetuti sforzi che causano variazioni di pressione all'interno del sistema venoso.
- **Professione:** rimanere in piedi, fermi per molte ore al giorno

(come succede, ad esempio, a parrucchieri, negozianti, baristi, ecc.) può accelerare la comparsa di varici. Quando si sta fermi in piedi, i muscoli del polpaccio producono una pressione intensa e prolungata sulle vene profonde della gamba e sulle valvole delle vene superficiali che annulla la benefica azione propulsiva ritmica data dal movimento, rendendo più difficoltoso il ritorno venoso.

...e i fattori precipitanti

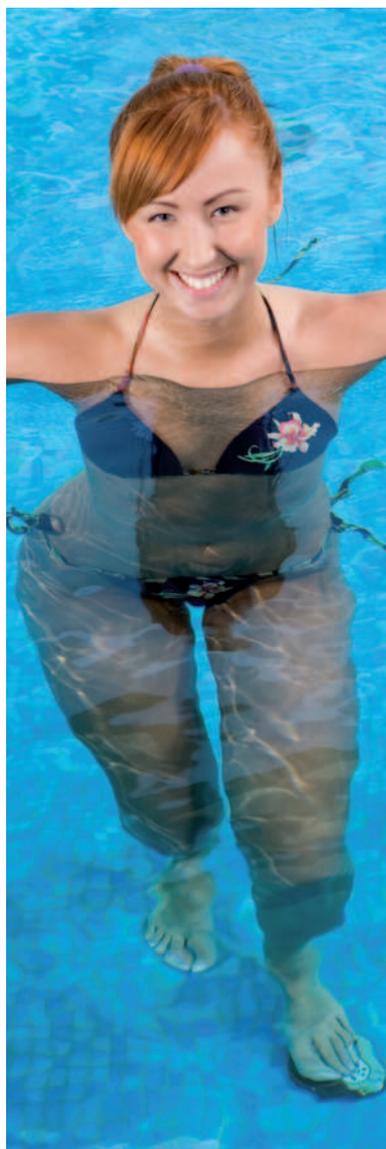
Un'operazione chirurgica, l'ingessatura di una gamba, l'essere costretti a letto a lungo sono tutte situazioni rischiose per il sistema venoso. Si possono, infatti, formare grumi di sangue all'interno delle vene superficiali o profonde e le valvole possono essere danneggiate o persino distrutte dall'elevata pressione sanguigna. Si parla in questi casi di trombosi o tromboflebiti, che possono predisporre allo sviluppo futuro di varici.



Qualche suggerimento per migliorare il benessere delle gambe

In alcune persone i fattori predisponenti sono tali da rendere inevitabile la comparsa delle varici. In generale però è possibile adottare misure preventive che possono aiutare a ritardarne la comparsa e ridurre la gravità. Quando le varici sono già presenti, questi stessi consigli consentono di alleviarne i sintomi.

- Cercare di mantenere il proprio peso forma. Se si è in sovrappeso o decisamente obesi cercare di recuperarlo attraverso una dieta equilibrata e facendo regolarmente un po' di attività fisica. Sono molto utili nuoto e bicicletta ma, se non si riesce a fare altrimenti, è sufficiente anche solo camminare.
- Se si è costretti a passare molte ore in piedi, sollevarsi spesso sulle punte: questo semplice movimento facilita la risalita del sangue. Se si svolgono attività sedentarie, evitare di stare con le gambe accavallate e ogni tanto sollevare alternativamente e rapidamente il tallone e la punta di ciascun piede.
- Evitare indumenti troppo stretti.
- D'estate non esporre le gambe al sole stando sdraiati e immobili. L'innalzamento della temperatura e l'elevato tasso di umidità favoriscono infatti la vasodilatazione delle vene. Per lo stesso motivo è bene evitare fanghi termali caldi, cerette a caldo per la depilazione, saune o bagni prolungati in acqua calda. Al mare sono benefiche invece le passeggiate nell'acqua, immersi fino al bacino.
- Quando si viaggia, indossare abiti comodi e fermarsi almeno ogni 2 ore per una breve passeggiata. Alla fine del viaggio, se possibile, distendersi con le gambe sollevate per un'oretta.
- Dormire coi piedi sollevati di qualche centimetro rispetto al cuore: basta mettere un cuscino sotto al materasso dalla parte delle gambe.
- Per le donne: indossare scarpe con tacchi alti 3-5 cm. I tacchi troppo alti o troppo bassi annullano l'effetto pompa della pianta del piede.



TRATTAMENTO

La scelta del tipo di trattamento spetta al medico e dipende dalla gravità della patologia, e dalle condizioni dei pazienti: mentre nelle forme lievi la terapia compressiva rappresenta il provvedimento conservativo più efficace, nelle forme più gravi si deve in genere ricorrere a tecniche invasive (es. scleroterapia, chirurgia).

Terapia compressiva

La **terapia compressiva** consiste nell'esercitare dall'esterno una pressione che impedisca alla vena di dilatarsi e alle valvole di deformarsi e perdere efficienza. Viene attuata per mezzo di calze a compressione graduata (o elastiche) o con bendaggi elastici, applicati, però, quasi esclusivamente in ospedale. Soprattutto **nei primi stadi** della malattia, durante la **gravidanza** e quando il trattamento chirurgico è **controindicato** (ad es. pazienti costretti all'immobilità) la terapia compressiva è in grado di attenuare il dolore e il senso di pesantezza e prevenire l'aggravamento della malattia.

Le calze a compressione graduata si dividono in calze riposanti e calze terapeutiche, a seconda della forza di compressione esercitata alla caviglia. La forza di compressione viene espressa in **millimetri di mercurio** (mmHg).

Anche se spesso utilizzati in alternativa, *i denari* (Den) indicano, invece, lo spessore del filato utilizzato per la fabbricazione: più alto è il numero di Den e maggiore è la quantità di materiale elastico per metro di filo e, quindi, in definitiva, la compressione esercitata.

Le calze "*riposanti*" (compressione alla caviglia 6-20 mmHg) hanno un potere compressivo modesto e sono utili per prevenire lo sviluppo di problemi circolatori in persone con uno o più fattori predisponenti (es. familiarità, obesità, sedentarietà, uso di contraccettivi orali) e per attenuare la sensazione di pesantezza e di affaticamento alle gambe, frequente, ad esempio, se si sta a lungo in piedi fermi per motivi di lavoro.

Le calze "*terapeutiche*" (compressione alla caviglia da 20 mmHg fino a oltre 50 mmHg) sono indicate, invece, quando le varici sono già presenti e sono accompagnate da edemi. Il medico prescrive il grado di compressione in funzione della gravità delle varici, della loro posizione sulla gamba e del sesso della persona che le dovrà indossare. Scegliere le calze appropriate è fondamentale: se meno compressive di quanto necessario, non avranno alcuna influenza sui sintomi e sulla progressione della malattia, se troppo strette ostacoleranno ulteriormente la circolazione. Per individuare la misura corretta, occorre misurare la gamba (circonferenza a più livelli, lunghezza, ecc.) al mattino presto, quando sono "riposate" e quindi "sgonfie".

Farmaci e integratori "vasoprotettori"

Sono chiamati "vasoprotettori" o "capillaroprotettori" quei farmaci e integratori (es. *Tegens*, *Venoruton*, *Venoplant*, *Venolen Plus*) a base di sostanze naturali ricavate da alcune piante come mirtillo, ippocastano, centella, vite, che vengono proposti per chi soffre di "fragilità capillare" e presenta sintomi attribuibili ad una minor efficienza della circolazione delle vene. Nella pratica questi prodotti non hanno

efficacia sulla progressione della insufficienza venosa ma, assunti per via orale, possono risultare soggettivamente efficaci nell'alleviare il mal di gambe, il prurito e ridurre il gonfiore. Non possono, però, sostituire le calze riposanti né, a maggior ragione, le calze terapeutiche. Sono in genere ben tollerati, ma cautelativamente controindicati in gravidanza perché i loro effetti sullo sviluppo del feto non sono noti.

Indossare e togliere le calze: alcuni consigli

Il modo in cui si indossano e tolgono le calze influenza la loro efficacia e la loro durata nel tempo. È bene perciò:

- indossare le calze al mattino quando i piedi sono meno gonfi. Un sottile strato di talco cosparso sulla gamba può facilitare l'operazione;
- prima di infilarsi le calze, togliersi tutti gli oggetti appuntiti (es. anelli, braccialetti, orologi);
- mantenere le unghie dei piedi e delle mani non troppo lunghe e ben limate per non danneggiare le fibre.



Come conservare le calze in buono stato

Le confezioni riportano dettagliate istruzioni sulla "manutenzione" e conservazione delle calze, che è importante leggere e rispettare. In generale:

- lavare le calze a mano in acqua tiepida (meno di 40°C) con un sapone neutro o un detersivo per capi delicati. Si può usare anche la lavatrice purché a bassa temperatura, con l'avvertenza di lavare le calze dentro un sacchetto di cotone;
- per eliminare l'eccesso di acqua comprimerle tra due asciugamani, senza torcerle;
- lasciarle asciugare distese in posizione orizzontale per tutta la lunghezza, lontano da fonti dirette di calore (es. termosifoni) e dalla luce solare, e non stiarle.

RIUNITE NEL BENESSERE

Prossima Uscita

Il mal di schiena

In tutte le Farmacie Comunali
Riunite di Reggio Emilia



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

prezzo di copertina € 0,25