#### COSA **EL' INSUFFICIENZA**

L'insufficienza venosa cronica e la malattia varicosa sono molto diffuse, al punto che si ritiene che circa il 65% delle donne ed il 53% degli uomini (almeno nel mondo "sanitario" occidentale) ne sia affetta.

Ma che cos'è l'insufficienza venosa cronica degli arti inferiori e perché insorgono le varici, cioè quelle dilatazioni di solito di colorito blu, più o meno ampie e di varia estensione, spesso tortuose e delicate?

Il ritorno verso il cuore del sangue, ormai carico di anidride

carbonica, proveniente dalle estremità del corpo, specie dagli arti inferiori, è garantito da una serie di valvole poste all'interno delle vene stesse, che sono i veri condotti che veicolano il sangue verso cuore e polmoni per un nuovo ciclo.

Se queste valvole per vari motivi si danneggiano, ecco l'"insufficienza venosa", cioè l'incapacità di "scaricare" adeguatamente i vari distretti degli arti inferiori e quindi una "stasi" venosa, che accentuandosi provoca una importante pressione del sangue all'interno delle vene superficiali, che per la loro delicata parete tendono a dilatarsi e quindi

a provocare varici sempre più ampie e irregolari.

le vene safene (interna ed esterna). Quando purtroppo le safene perdono la loro integrità valvolare, vengono a determinarsi delle alterazioni emodinamiche (cioè della circolazione venosa) le quali a loro volta coinvolgono altri distretti e ne scaturisce un circolo vizioso, per cui si accentuano sia le varici, sia l'insufficienza venosa.

### QUALI SINTOMI?

Inizialmente possono comparire sensazione di peso e di insofferenza agli arti inferiori, crampi, gonfiore delle caviglie, dolore lungo il decorso delle vene e delle varici, fino alle lesioni cutanee, comparsa di teleangectasie (i famosi "capillari") tanto temute dalle donne soprattutto per l'aspetto estetico.

#### QUALI SONO I DI RISCHIO?

Fondamentale è la tempestività della diagnosi dell'insufficienza venosa e prima ancora la necessità di fare una adeguata prevenzione.

La **familiarità** per l'insufficienza venosa, cioè la condizione genetica di ciascuno di noi, è già un importante elemento di riferimento. Se genitori e consanguinei ne erano, o ne sono affetti conviene essere vigili e magari sottoporsi ad una semplice visita specialistica. Obesità, sedentarietà, mestieri svolti con lunghe ore in posizione eretta, alcuni sport con grande sovraccarico degli arti inferiori, gravidanze e menopausa, disturbi ormonali (tiroide, surrenali, ovaie), alcune malattie croniche, come il diabete e la sclerodermia, sono tutti temibili fattori predisponesti.

#### | CONSIGLI UTILI

- Seguire una dieta ricca di fibre e frutta che hanno un'azione benefica sui vasi e sulla circolazione • Effettuare attività fisica che prevede l'uso dei muscoli degli arti inferiori come lunghe
- passeggiate e fare le scale a piedi Durante la doccia massaggiare le gambe con acqua non calda
- Riposare con le gambe leggermente alzate che favorisce il ritorno venoso durante la
- Evitare fonti di calore dirette come tenere il computer sotto la scrivania
- Evitare pantaloni molto stretti e tacchi troppo alti • Limitare l'uso di sale nell'alimentazione per evitare la ritenzione idrica

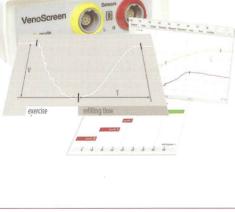






# **PLETISMOGRAFO**

**COSA** È UN



in data

utilizza la reografia a luce riflessa (Light-reflection rheography LRR). È un metodo di misurazione che consente di valutare le condizioni delle vene, ed in maniera particolare il funzionamento delle valvole venose.

Il pletismografo VenoScreen è uno strumento per la diagnosi vascolare venosa che

Il metodo LRR utilizza un sistema non invasivo a luce infrarossa. Un sensore fotometrico misura

la luce riflessa dalla pelle (misurazione dispersa) la cui intensità fornisce informazioni relative al volume del sangue nella pelle.

## CHIEDI CONSIGLIO AL TUO FARMACISTA

| Le ricordiamo che il suo | <b>appuntamento</b> press | o la nostra Farmacia pe | er effettuare |
|--------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------|

alle are

il test della Funzionalità Venosa è fissato

| , |  |
|---|--|
|   |  |
|   |  |
|   |  |
|   |  |
|   |  |
|   |  |
|   |  |

Timbro farmacia

Questo documento ha l'obiettivo di fornire al paziente semplici e chiare informazioni riguardanti l'insufficienza venosa, non è in alcun modo da intendersi come sostituivo di un parere medico.