

Varicele

Varicele sunt dilatații ale venelor. Sunt frecvente la femei și la persoanele cu exces de greutate corporală, cu constipație sau la cele care lucrează în poziție ortostatică, adică în picioare, fără a merge.

Varicele pot fi ale venelor profunde sau ale venelor superficiale. Cele care deranjează mai mult sunt cele interne.

Dilatațiile capilarelor de la nivelul picioarelor, chiar și cele superficiale, nu sunt varice și au doar importanță de ordin estetic.

Ce tipuri de neplăceri provoacă?

Provoacă senzație de greutate, durere, edeme și închiderea la culoare a pielii. În cazuri avansate, pot provoca flebită (inflamația venelor) și ulcere cronice.

Se agravează în perioadele de căldură și în timpul sarcinii.

Sfaturi cu privire la postură

Nu stați mult timp în picioare, nemișcat, fără a merge. Dacă trebuie să stați astfel, ridicați-vă pe vârfuri din când în când. Sau, alternativ, așezați un picior deasupra unui taburet sau pe un raft inferior.

Evitați călătoriile lungi, în special cu autocarul sau cu mașina.

Încălțăminte trebuie să fie comodă și fără toc înalt.

Odihniți-vă timp de 15 minute cu picioarele ridicate, de mai multe ori pe parcursul zilei, flexând și întinzând gleznele.



Evitați să stați așezat cu picioarele încrucișate.

Așezați un suport de aproximativ 15 cm sub **picioarele patului sau perne sub saltea în zona picioarelor.**

Ce tip de exercițiu se recomandă?

Faceți activitate fizică, precum mersul pe jos, înotul sau mersul pe bicicletă.

La domiciliu: mergeți pe vârfuri și pe călcâie. Întindeți-vă și mișcați picioarele în aer ca și cum ați merge pe bicicletă.



Alte recomandări

Faceți băi sau dușuri ale picioarelor cu apă, mai întâi caldă și apoi rece. În timpul verii, faceți băi de mare, plimbându-vă pe mal.

După baie, faceți un **masaj al picioarelor, în direcție ascendentă, cu cremă sau cu ulei hidratant.**

Pentru a diminua retenția de lichide, este recomandat să consumați alimente cu un conținut **redus de sare.**

Dacă aveți constipație, consumați mai multe legume și fructe și hidratați-vă în mod corespunzător.

Dacă aveți exces de greutate, încercați să o reduceți.

Evitați îmbrăcămintea care strânge, cum ar fi corsetele, jartierele sau șosetele cu elastic. Ciorapii compresivi pe care vi-i va prescrie medicul sunt utili.

Evitați căldura la nivelul picioarelor: expunerea excesivă la soare, soba, cuptorul etc. **Evitați loviturile.**

Contraceptivele și plasturii pentru menopauză agravează varicele.