

INSUFICIÈNCIA VENOSA. SÍNDROME DE LA CLASE TURISTA

INSUFICIÈNCIA VENOSA

QUÈ ÉS LA INSUFICIÈNCIA VENOSA.

Per ajudar a la sang a retornar al cor hi ha unes vàlvules a les venes. La mateixa força de la sang fa que s'obrin aquestes vàlvules, que es tanquen per efecte de la gravetat impedit així que la sang torni enrera. Ajuden a aquest procés els músculs que comprimeixen les venes i afavoreixen el retorn sanguini.

A vegades, però, es produeix una alteració en aquestes vàlvules i no es tanquen correctament produint un reflux en sentit contrari. S'acumula sang a petites venes i capilars produint varius, sensació de cansament, inflamació i dolor sobretot a les cames.

FACTORS QUE PREDISPOSEN.

Cal destacar entre aquests:

- a) Herència: Factors genètics fan que s'heretin problemes a l'estructura de les venes.
- b) Sexe: Les dones són més propenses (la proporció és de 5 dones per cada home).
- c) Edat: Com més edat, més problemes d'insuficiència venosa.
- d) Embaràs: Especialment durant el tercer trimestre d'embaràs en que el creixement del fetus comprimeix les venes i els nivells de progesterona són més alts (disminueix el to normal de les venes).
- e) Anticonceptius orals i tractaments amb estrògens.
- f) Postura: Tant estar de peu com sentat molt temps seguit dificulta la circulació venosa.
- g) Roba: La roba ajustada agreuja la situació.
- h) No fer exercici físic.

SÍMPTOMES.

Habitualment es produeix:

- a) Sensació d'entumiment i pesadesa.
- b) Dolor.
- c) Inflamació sobretot als turmells degut a edema i estancament de la sang a les venes.
- d) Si no es tracta a temps, pot produir úlceres varicoses i fins i tot pot formar coàguls.

PREVENCIÓ.

Hi ha unes normes bàsiques de prevenció:

- a) Exercici: S'ha d'intentar passejar, fer esport (especialment el ciclisme i nedar), pujar escales a peu, caminar descalç, passejar per la platja amb les cames dins de l'aigua, etc.
- b) No estar de peu ó sentat (especialment amb les cames creuades) molt temps.

Si s'ha d'estar de peu s'haurien de realitzar uns exercicis:

- posar-se de puntetes.

- Caminar sobre els talons.

Si s'ha d'estar sentat:

- balancejar succesivament el peu sobre les puntes i els talons.
 - Separar i juntar les puntes dels peus.
 - Posar les cames en alt.
- c) No portar roba ó calçat massa ajustat.
- d) Evitar el sobrepes: No s'hauria de menjar en excés greixos, dolços, pa blanc, sal, alcohol, tè ni cafè.
És preferible una alimentació baixa en calories i rica en fibra (llegums, peixos, fruites iogurt, llet descremada, pa integral, etc.)
- e) Evitar ambients massa calurosos i humits. Així, no s'hauria d'estar molt temps al sol ni fer banys amb aigua massa calenta.
- f) Massatges des dels turmells fins l'engonal.
- g) Dutes fredes tant pel matí al aixecar-se com per la nit a l'anar a dormir.
- h) Dormir amb les cames lleugerament elevades.

TRACTAMENT.

Hi ha tres tipus de tractament:

- a) Farmacològic: Hi ha medicaments que milloren la circulació, normalment en forma de cremes (Menaven, Venosmil, etc) ó d'ús oral (Daflon, Venoruton, Esberiven, etc.)
L'àcid acetilsalicílic (aspirina) pot preveure la formació de trombos.
- b) Mitjtes compressives de descans. S'han de colocar pel matí estant en posició estirada sobre el llit i s'han de treure per la nit en la mateixa posició.
- c) Tractament quirúrgic: En casos més greus que no milloren amb el tractament farmacològic.

SÍNDROME DE LA CLASE TURISTA.

QUÈ ÉS EL SÍNDROME DE LA CLASE TURISTA.

Al realitzar viatges llargs ja siguin en avió, carretera ó tren, estar molta estona sentat i immòvil perjudica la circulació sanguínea. Pot provocar que es formin coàguls a les cames. Normalment aquests coàguls es disolen quan la persona torna a caminar ó fa algún exercici, però si aquest coàgul es despren abans de disoldre's poden arribar fins al pulmó produint una envòlia pulmonar.

PERSONES PREDISPOSADES.

- a) Ancians.
- b) Dones embarasades.
- c) Persones obeses.
- d) Fumadors.
- e) Dones que prenen anticonceptius orals.
- f) Persones amb patologies vasculars.
- g) Persones que han sofert anteriorment una trombosi.

PREVENCIÓ.

Les mesures preventives que s'haurien d'aplicar al realitzar un viatge llarg són:

- a) Escollir seients de passadís doncs tenen una major llibertat de moviments.
- b) Aixecar-se del seient sovint i caminar.
- c) Realitzar exercicis d'estirament.
- d) Beure abundants líquids i aigua per previndre la deshidratació. S'ha d'evitar el consum d'alcohol i café.
- e) No colocar cap equipatge sota el seient per poder estirar les cames.
- f) Portar roba còmoda.
- g) No sentar-se amb les cames creuades.
- h) No ingerir pastilles per dormir.
- i) És convenient prendre àcid acetilsalicílic abans de realitzar el viatge sempre que no hi hagin contraindicacions.
- j) Si s'està en un grup de risc de patir trombosi, cal utilitzar mitges ó mitjons de compresió.