

Cliente: SBACV-RJ - Dr. Breno Caiafa

Veículo: Extra Online

Data: 24/01/2018

Colunas/Editoria: Notícias – Saúde e Ciência



Notícias

Saúde e Ciência

Calor pode prejudicar a circulação e causar problemas vasculares



Cliente: SBACV-RJ - Dr. Breno Caiafa	
Veículo: Extra Online	Data: 24/01/2018
Colunas/Editoria: Notícias – Saúde e Ciência	

No verão, é comum sentir as pernas mais pesadas. Isso ocorre porque as altas temperaturas mexem diretamente com a circulação sanguínea. É comum, por exemplo, ficar com as pernas inchadas nos dias mais quentes ou perceber que as varizes se romperam .

— O calor e as altas temperaturas provocam vasodilatação, levando à sobrecarga da circulação, principalmente nas pessoas que já têm problemas vasculares prévios — afirma Breno Caiafa, presidente da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular do Rio de Janeiro (SBACV-RJ).

Outro problema vascular é a erisipela, um tipo de infecção que ocorre na pele, mas que é provocada pela ação insuficiente do sistema linfático.

— Com a dilatação das veias, o extravasamento de mais líquido pelas paredes das veias e o comprometimento do sistema linfático, a tendência é a pessoa ter um inchaço ainda maior. A pele inchada em demasia pode sofrer micro fissuras, permitindo um campo maior para a entrada de bactérias — explica Ricardo Brizzi, angiologista e cirurgião vascular.

Pacientes que têm diabetes, precisam ficar atentos principalmente se não controlarem muito bem os níveis de glicemia no sangue. Andar pelas areias da praia, por exemplo, podem provocar feridas e desencadear o problema conhecido como “pé diabético”, que se agrava por causa da irrigação sanguínea deficiente na região.

— Quando o açúcar do sangue oscila muito, ele pode provocar uma lesão dos nervos periféricos, causando uma neuropatia diabética periférica que faz com que os pacientes percam a sensibilidade nos pés, principalmente na planta. Nesta época do ano, recebo pacientes com queimaduras causadas pela areia quente da praia que não foram sentidas no momento da caminhada por causa da baixa sensibilidade — diz Julio Peclat, diretor de publicações da SBACV.

Cliente: SBACV-RJ - Dr. Breno Caiafa	
Veículo: Extra Online	Data: 24/01/2018
Colunas/Editoria: Notícias – Saúde e Ciência	

Como evitar

Beba muita água

A hidratação correta faz com que o corpo funcione bem e evita a retenção de líquidos

Diminua o sal e o álcool

O sal e o álcool são substâncias que provocam a retenção de líquidos e isto dificulta a circulação sanguínea

Coloque as pernas para cima

Deitar-se e levantar as pernas ajuda no retorno venoso e diminui as chances de problemas circulatórios. Vale colocar compressas de água fria nestas áreas

Roupas leves

Dê preferência a roupas leves e que não atrapalhem a circulação sanguínea

Exercício na hora certa

Pratique atividades físicas antes das 10h ou à noite para evitar sobrecarregar o corpo por causa da exposição ao calor e ao esforço físico. Se possível, faça os exercícios em um local refrigerado

<https://extra.globo.com/noticias/saude-e-ciencia/calor-pode-prejudicar-circulacao-causar-problemas-vasculares-23396642.html>