Continue

Sintomas de má circulação no corpo

A má circulação sanguínea é uma condição que pode afetar qualquer pessoa, embora seja mais comum em indivíduos com determinados fatores de risco. Ela se refere à capacidade reduzida do sangue de fluir adequadamente por todo o corpo, prejudicando o fornecimento de oxigênio e nutrientes às células e tecidos. Quando não tratada, essa condição pode levar a complicações mais graves, como doenças cardiovasculares, úlceras, bem como amputações em casos extremos. Neste post, abordaremos os sintomas, as causas e os tratamentos mais eficazes para a má circulação, ajudando você a identificar o problema e buscar a melhor solução. Os sintomas da má circulação variam de uma pessoa para outra, mas geralmente se manifestam de forma progressiva. Alguns dos sinais mais comuns incluem: Inchaço: o inchaço, especialmente nos pés, tornozelos e pernas, é um dos primeiros sinais de que algo está errado com a circulação. O sangue pode se acumular nessas regiões, gerando desconforto e dor. Dor e Câibras: dores nas pernas, sensação de peso e câimbras frequentes podem ocorrer devido à insuficiência sanguínea. As câibras costumam se manifestar durante ou após a prática de atividades físicas, como caminhar, por exemplo. Sensação de Formigamento: outra manifestação comum da má circulação é o formigamento ou dormência nas extremidades, como mãos e pés. Isso ocorre porque o fluxo de sangue não é suficiente para alimentar adequadamente os nervos. Pele Fria ou Azulada: a falta de oxigênio pode fazer com que a pele se torne mais fria ao toque e até azulada, um sintoma de que o sangue está tendo dificuldade em chegar às extremidades. Feridas de cicatrização lenta: quando o fluxo sanguíneo é insuficiente, o corpo tem mais dificuldade para reparar lesões. Portanto, feridas e úlceras podem demorar muito mais tempo para cicatrizar ou podem até piorar. Varizes e Veias Salientes: as veias dilatadas, mais conhecidas como varizes, são outro sinal de má circulação, especialmente nas pernas. Elas podem causar dor e desconforto. Além disso, também são um sinal de que o sangue não está fluindo de maneira eficiente. A má circulação é frequentemente causada por problemas nos vasos sanguíneos, como estreitamento das artérias ou veias que perdem a elasticidade. No entanto, existem diversos fatores que podem contribuir para o desenvolvimento dessa condição. Podemos citar, por exemplo: A falta de atividade física regular é uma das principais causas de problemas circulatórios. Afinal, quando o corpo se mantém em movimento, o sangue flui mais eficientemente. Por outro lado, o sedentarismo prejudica o bombeamento do sangue de volta ao coração, causando inchaço e outros sintomas. O consumo excessivo de alimentos ricos em gordura saturada, colesterol e sal pode obstruir as artérias, dificultando a circulação sanguínea. Além disso, a obesidade, causada em parte pela má alimentação, também é um fator de risco significativo. Doenças como diabetes, hipertensão arterial e aterosclerose podem impactar diretamente na circulação. A diabetes, por exemplo, pode danificar os vasos sanguíneos e os nervos. Em contrapartida, a aterosclerose causa o acúmulo de placas nas artérias, dificultando a passagem do sangue. O hábito de fumar prejudica seriamente os vasos sanguíneos. Afinal, as substâncias presentes no cigarro podem estreitar as artérias e reduzir o fluxo de sangue, além de aumentar o risco de trombose. Com o avanço da idade, as artérias tendem a perder elasticidade, o que pode contribuir para uma circulação inadequada. Além disso, fatores genéticos também desempenham um papel importante. Pessoas com histórico familiar de doenças vasculares têm maior propensão a sofrer com problemas de circulação. Entre outros fatores que podem desencadear má circulação estão o uso prolongado de contraceptivos orais, gravidez e até mesmo a exposição prolongada a temperaturas frias, que provoca a contração dos vasos sanguíneos. A boa notícia é que a má circulação pode ter tratamento. Em muitos casos, pode ser prevenida com mudanças no estilo de vida. A escolha do tratamento depende da gravidade do caso e das condições subjacentes do paciente. Veja abaixo os tratamentos mais indicados: Para muitos pacientes, as primeiras recomendações são mudanças simples, mas eficazes no estilo de vida. Isso inclui, por exemplo: Prática regular de exercícios: atividades físicas como caminhar, nadar ou andar de bicicleta ajuda a melhorar o fluxo sanguíneo, fortalecendo os músculos e vasos sanguíneos. Dieta balanceada: adotar uma alimentação saudável, rica em frutas, legumes, fibras e gorduras saudáveis (como as encontradas no azeite de oliva e no abacate) pode ajudar a reduzir o colesterol e melhorar a circulação. Hidratação: beber água em quantidade suficiente mantém o sangue mais fluido, facilitando sua circulação. Parar de fumar: eliminar o cigarro é essencial para melhorar a saúde vascular e prevenir o agravamento da má circulação. Quando as mudanças no estilo de vida não são suficientes, o médico pode prescrever medicamentos. Dependendo da condição do paciente, isso pode incluir: Vasodilatadores: medicamentos que ajudam a expandir os vasos sanguíneos, facilitando a circulação. Anticoagulantes: em casos de risco de coágulos, os anticoagulantes ajudam a evitar complicações mais sérias, como a trombose venosa profunda. Medicação para diabetes e hipertensão: para pacientes com doenças subjacentes, o controle dessas condições é fundamental, pois evita que a má circulação se agrave. Em casos mais graves, pode ser necessário recorrer a procedimentos médicos e cirúrgicos como, por exemplo: Escleroterapia e Laser: indicados para tratar varizes e veias salientes, esses tratamentos não invasivos ajudam a melhorar a aparência das veias e a circulação. Angioplastia: um procedimento mais invasivo, indicado quando as artérias estão muito bloqueadas. Neste caso, a médica insere um balão para abrir as artérias e melhorar o fluxo sanguíneo. Cirurgia de Bypass: em casos de bloqueios graves, um bypass pode ser necessário para redirecionar o sangue em torno das artérias bloqueadas. A má circulação é uma condição séria que pode impactar significativamente a qualidade de vida do paciente. Por isso, é essencial reconhecer os sintomas e buscar tratamento adequado para evitar complicações mais graves. Portanto, se você apresenta sinais de má circulação, não hesite em agendar uma consulta com a Dra. Priscilla Matos, cirurgiã vascular especializada no tratamento de problemas circulatórios. Ela poderá avaliar seu caso e recomendar o tratamento mais adequado. Então, agende sua consulta hoje mesmo e comece a cuidar da sua saúde vascular o quanto antes! A má circulação é um problema de saúde que pode ter causas variadas, e é caracterizado quando o sangue encontra dificuldade em passar pelas artérias e veias, causando sintomas característicos que podem alertar o paciente. Além de ter causas diversas e ser relacionada com alguma doença, também é comum que a circulação seja afetada quando ficamos na mesma posição por muito tempo.Apesar de parecer uma condição simples e que não apresenta riscos à saúde, a má circulação quando não tratada pode desencadear problemas sérios de saúde, como é o caso da trombose e entupimento das artérias.Para você aprenda a identificar possíveis quadros de má circulação, separamos os 10 principais sintomas da má circulação sanguínea e quais são as causas dessa condição. Veja a seguir!Sendo um dos primeiros sintomas de má circulação que surgem no paciente, as dores nas pernas aparecem especialmente durante caminhadas e corridas, ou até mesmo quando o indivíduo está subindo escadas. Isso porque é durante esses episódios que os músculos precisam de mais sangue para serem nutridos, já que estão trabalhando mais.as dores normalmente surgem durante caminhadas ou corridasA dor na perna de má circulação acontece, geralmente, na panturrilha durante a movimentação e some durante o repouso. Em alguns casos a dor se torna ainda pior durante o frio, período do ano em que acontece uma vasoconstrição, piorando a passagem do sangue ainda mais.Pacientes com problemas de má circulação também notam uma coloração diferente na pele das pernas, que parece mais pálida especialmente durante os períodos de repouso e escurecem quando os pés estão no chão.Algumas pessoas ainda notam manchas vermelhas e roxas nos pés e parte posterior da perna, que podem se tornar úlceras com o agravamento do quadro.A sensação de formigamento, dormência e câibra é um grande indício de que a circulação do paciente está comprometida, e apesar de acontecer especialmente quando o paciente está sentado em cima de um membro ou deitado em uma posição que comprime a passagem do sangue, sempre que a sensação surgir em posições normais significa que a circulação está fraca e o sangue está encontrando dificuldades em chegar naquela região.Além da dormência, a má circulação também deixa as mãos e os pés mais gelados do que o restante do corpo.Quanto maior a dificuldade do sangue em chegar até uma determinada região do corpo, menos energia é enviada para o músculo e maior é o esforço do coração para que o sangue se mantenha circulando.Com isso, pacientes com má circulação demonstram uma certa dificuldade para fazer longas caminhadas e exercícios pesados, além de sentir uma sensação de cansaço nos membros inferiores sempre que precisa exercer alguma atividade como caminhar e correr, por exemplo.Comum em grande parte dos casos em que o sangue não está circulando corretamente pelas artérias, o inchaço acontece especialmente pela reação do organismo ao tentar descompensar a baixa quantidade de sangue por meio de acúmulos de líquidos, o que causa um inchaço nos pés e tornozelo.algumas pessoas sentem desconforto nos pés e perna e precisam colocá-los para cima para ajudar a circulação a voltar ao normalO sintoma costuma surgir ao final do dia só melhorando na manhã seguinte, e em muitos casos é acompanhado de dor, formigamento e cansaço nas pernas.A coceira e pele seca também são sintomas recorrentes em quem sofre com a má circulação, já que a condição acaba enfraquecendo as válvulas das pernas que ajudam com que o sangue retorne para o coração, fazendo com que o sangue não consiga ser empurrado para cima novamente.Com um acúmulo de sangue na região e sem receber oxigênio o suficiente, os tecidos acabam acumulando também uma quantidade maior de toxinas, o que resulta em uma sensação de coceira que pode piorar ao longo do dia.Essa sensação é notada em pacientes que ficam muito tempo de pé ou que sofrem com doenças que aumentam a pressão sobre os vasos, como pressão alta e insuficiência cardíaca.As varizes nada mais são do que veias dilatadas que saltam sobre a pele e causam inchaço e dor, podendo ser causadas por gravidez, predisposição genética e má circulação.Isso porque, assim como acontece com a coceira, o acúmulo de sangue nas pernas pode causar uma deformação nos vasos sanguíneos, que acabam resultando em varizes que quando não tratadas, surgem como manchas definitivas, inchaços irreversíveis e até feridas nos membros.Com menos sangue chegando nas pernas e outros membros, o oxigênio não é transportado diretamente para os músculos e tecidos, resultando em uma sensação de queimação ao longo do dia.Normalmente a sensação é acompanhada por dores locais e membros frios.As úlceras varicosas é uma condição causada pelo acúmulo de sangue nas pernas e pés, aumentando a pressão na região e deixando a pele mais sensível. Com a pele mais sensível, qualquer lesão causada nas pernas como uma batida, por exemplo, pode evoluir para uma úlcera varicosa.Essa úlcera é caracterizada por ser difícil de cicatrizar e podem infeccionar e aumentar de tamanho quando não são tratadas com o cuidado e higiene devidos.A má circulação sanguínea também pode causar queda de cabelo e unhas, já que o sangue não circula corretamente e não consegue levar os nutrientes necessários para fortalecer e fazer com que eles cresçam.a má circulação causa sintomas como queda de cabelo por não irrigar o couro cabeludo corretamenteCom isso, se tornam fracos e quebradiços, e começam a cair e quebrar com mais facilidade.Junto a isso os cabelos ficam opacos e ressecados e as unhas foscas e com manchas brancas.A gravidez é um dos períodos da vida da mulher em que ela produz mais líquidos do que o normal para manter a placenta, dificultando o trabalho das veias e fazendo com que o sangue circule com mais dificuldade.a gravidez é uma das grandes causas de má circulação nas mulheresAlém do mais, é durante a gestação que a mulher produz a relaxina, um hormônio que dilata as veias e faz com que o sangue encontre dificuldade em retornar ao coração.A aterosclerose é o nome dado ao acúmulo de placas de gordura nas artérias, que acaba dificultando a circulação e fazendo com que o paciente note sintomas como dor e inchaço nas pernas.Pacientes sedentários normalmente apresentam um comprometimento da circulação sanguínea, fazendo com que o retorno venoso seja mais difícil.Como resultado, o paciente sente as pernas cansadas e inchadas durante o dia e principalmente no final da tarde.O envelhecimento natural dos vasos sanguíneos também faz com que a circulação fique debilitada, podendo levar ao surgimento de sintomas como varizes e dores.Pessoas que trabalham sentadas, com as pernas cruzadas e em pé, ou que ficam nessa posição durante viagens longas recorrentes podem sentir que o retorno do sangue para o coração é dificultado, o que causa principalmente inchaço e dor.Portadores de hipertensão, colesterol alto, diabetes e triglicerídeos altos também podem sofrer de má circulação, já que essas condições degradam a saúde das artérias e podem contribuir para o surgimento de placas de gordura.o entupimento das artérias também causa má circulação sanguíneaDepois de ver quais são as principais causas e os 10 sintomas de má circulação, procure ajuda médica sempre que notar dores nas pernas recorrentes, sensação de peso e formigamento. Além disso, também é importante manter uma alimentação saudável e praticar atividades físicas para evitar que o sedentarismo e doenças crônicas possam afetar a circulação do sangue.A pessoa é considerada hipertensa quando a sua pressão arterial estiver, permanentemente, maior ou igual a 140/90 mmHg e existem uma série de riscos relacionados, dentre eles alguns perigosos como ataque cardíaco, derrame ou mesmo a morte.Então se você suspeita que pode ser hipertenso, consulte seu médico imediatamente para avaliar melhor sua condição, e se precisar, a Farmadelivery oferece ótimos preços em todos Remédios para Hipertensão, confira! A má circulação é um termo informal usado pela população para descrever problemas vasculares nas pernas e braços, mais comumente nas pernas. Vários patologias vasculares podem levar à má circulação, sendo assim o termo não define uma doença e sim um conjunto de distúrbios circulatórios.Para entender melhor as doenças vasculares que geram má circulação nas pernas, você tem que inicialmente compreender como funciona nossa circulação no membro inferior. Não se preocupe, é super fácil entender essa parte. Vamos lá!!Na perna, nossa circulação é dividida em:– Circulação arterial: artérias são os vasos pelo os quais o sangue chega nas pernas (e todas as outras áreas do corpo), ou seja, levam o sangue do coração até os tecidos. Esse sangue que chega abastece as células de oxigênio e nutrientes, permitindo o seu funcionamento adequado.– Circulação venosa: as veias são os vasos que trazem de volta dos tecidos ao coração o sangue pobre em oxigênio, para que novamente ele possa passar pelo pulmão e ser reoxigenado.– Circulação linfática: são vasos responsáveis por trazer a linfa (líquido originado do sangue, rico em proteínas e outras macromoléculas) de volta ao sistema cardiovascular.É importante você saber que o responsável por bombear o sangue pelas artérias é o coração, enquanto que, pelas veias, o principal responsável é a musculatura das nossas pernas. É por isso que fala-se que a panturrilha é o coração da perna.Agora que você entendeu como funciona a circulação da perna, fica mais fácil entender as doenças que alteram o fluxo sanguíneo nas artérias e veias e o fluxo de linfa nos vasos linfáticos, levando à famosa má circulação.Os principais sinais e sintomas da má circulação nas pernas incluem: dor, inchaço, formigamento, câimbra, dormência, alteração na tonalidade da pele e da temperatura do membro. As alterações presentes e a gravidade das mesmas vão depender do diagnóstico da doença vascular.Causas de má circulação nas pernasPodemos separar as doenças que cursam com má circulação de acordo com o vaso acometido em:Doença arterial – considerado um problema mais grave da circulação, já que o risco de faltar sangue para oxigenar os tecidos e assim levar à perda do membro não é pequeno. Alguns vasculares consideram má circulação apenas quando essa circulação está comprometida, pela maior gravidade da mesma.Doença venosa – aqui estão as doenças mais comuns da circulação. Nesse grupo entram as varizes e a trombose venosa, doenças essas muito prevalentes na população e por isso as mais conhecidas.Doença linfática – É uma doença que pode ter diferentes causas, todas cursando com o linfedema. Apesar de o linfedema ser tratado como uma doença específica, é na verdade, um sinal, dentre outros, que pode ser encontrado em pacientes com insuficiência linfática crônica de diversas origens (congênita, traumática, pós-infecciosa).Causas de má circulação arterialDoença Arterial PeriféricaA doença arterial periférica, também conhecida como obstrução arterial crônica, é uma condição em que ocorre o estreitamento e/ou oclusão das artérias da perna, impedindo que o sangue oxigenado e rico em nutrientes chegue adequadamente no membro.Os sintomas dependem do estágio da doença. No primeiro estágio, o paciente pode ser assintomático. Conforme a obstrução evolui, passa a apresentar dor ao realizar alguma atividade física, como caminhar. Essa dor melhora quando o paciente entra em repouso.Esse sintoma é conhecido como claudicação intermitente e está associado à falta de oxigênio na musculatura quando essa é ativada. À medida que a doença se agrava, o paciente consegue caminhar cada vez menos. Sintomas como dormência, formigamento e câimbra são também comuns nessa fase da doença.Nos casos mais graves e avançados, a dor aparece mesmo em repouso e a perna começa a ficar fria e pálida, podendo ocorrer o surgimento de feridas (gangrena).Aneurisma de artéria poplíteaAneurisma da artéria poplítea é uma dilatação da artéria localizada atrás do joelho. É o local mais comum de aneurisma no membro inferior.A grande maioria dos aneurismas de artéria poplítea são assintomáticos, ou seja, o paciente vive anos sem saber que tem o aneurisma porque não sente nada de diferente nas pernas. Os sintomas do aneurisma começam quando o sangue coagula em seu interior (trombose) ou, mais raramente, quando o aneurisma se rompe causando um grande hematoma atrás do joelho.A trombose do aneurisma de poplítea gera uma grave e súbita falta de sangue na perna, que, se não diagnosticada e tratada rapidamente, pode resultar em perda do membro e necessidade de amputação. A trombose do aneurisma pode cursar com os seguintes sinais e sintomas de má circulação:Dor intensa e de início súbito na pernaDormênciaDificuldade de movimentar dedos do pé e tornozeloPalidez ou coloração arroxeada da pele da perna e do péDiminuição de temperatura do membro (perna fria)Causas de má circulação venosaVarizesVarizes são veias superficiais das pernas que se tornam dilatadas e tortuosas. Essa dilatação gera má circulação por dificultar o retorno do sangue dos membros inferiores para o coração, sobrecarregando a circulação das pernas.Os sintomas das varizes variam desde um quadro assintomático até um quadro com queixas severas que limitam as atividades diárias do paciente. Quando apresentam sintomas, as principais queixas apresentadas são uma sensação de peso e cansaço nas pernas.Esses sintomas estão presentes em aproximadamente 50% dos pacientes com varizes. Geralmente eles aparecem e pioram no decorrer do dia, ou seja, o paciente acorda bem e após algum período sentado ou em pé os sintomas surgem.Eles tendem a melhorar com a elevação das pernas ou com a deambulação. Os sintomas geralmente pioram no calor, sendo o verão a pior estação do ano para esses pacientes. Na mulher, por influência da ação hormonal, as queixas podem se intensificar durante o período pré-menstrual e na vigência de tratamento de reposição hormonal ou uso de contraceptivos orais.Os sintomas mais graves incluem dor intensa, sensação de calor nas pernas, prurido (coceira) e o aparecimento de manchas na pele das pernas (alterações pigmentares). Esses sintomas são indicadores de que a doença varicosa está mais avançada e precisa de avaliação médica.Características principais da dor das varizes:Piora no decorrer do diaPiora ao ficar muito tempo em pé ou sentadoMelhora quando elevamos a perna Melhora quando fazemos atividade físicaVasinhosOs vasinhos, apesar de poderem ser um sinal de que alguma coisa não está bem, não causam má circulação. São considerados essencialmente estéticos, já que não crescem a ponto de se transformarem em varizes e são muito pequenos para comprometer o fluxo sanguíneo.Também conhecidos como “aranhas vasculares”, são dilatações de pequenos vasos da derme, a camada mais superficial da pele. Dependendo do diâmetro e da profundidade na derme, adquirem coloração avermelhada ou arroxeada.Os vasinhos nas pernas, diferentemente das varizes, raramente causam algum sintoma. Um estudo recente demonstrou que 80 a 90% das pacientes que têm vasinhos são completamente assintomáticas, ou seja, não apresentam sintoma algum. As que apresentam sintomas relatam ardência no local dos vasinhos, especialmente no período pré-menstrual, mas de baixa intensidade.Importante lembrar que em muitos casos os vasinhos são causados por varizes e isso pode levar a uma falsa sensação que os sintomas de cansaço e peso nas pernas são causado pelos vasinhos.Trombose Venosa ProfundaTrombose venosa profunda (TVP) é o termo utilizado quando o sangue coagula (formando um trombo) no interior de uma veia profunda, o que dificulta o retorno venoso das pernas para o coração.Os pacientes com trombose venosa profunda, costumam apresentar sintomas de dor, inchaço e endurecimento da panturrilha, que devem chamar a atenção para a necessidade de um atendimento médico de urgência.Quando falamos especificamente na dor da trombose, sabemos que o quadro pode variar desde ausência completa (geralmente em quadros mais leves) até uma dor de forte intensidade. Entre os dois extremos existem casos em que a dor aparece apenas quando o paciente fica muito tempo em pé ou sentado e quadros em que o paciente sente apenas uma dor leve na região da veia acometida.TromboflebiteA tromboflebite (ou apenas flebite) é uma condição bastante comum em que a trombose (coagulação do sangue dentro do vaso) ocorre em uma veia superficial, gerando uma reação inflamatória na parede venosa e nos tecidos vizinhos. Por ser uma obstrução em uma veia superficial, não chega a causar alterações significativas no fluxo sanguíneo, assim, não consideramos que esse quadro cause má circulação.Como não há acometimento do sistema venoso profundo, como na trombose venosa profunda (TVP), é um quadro de evolução muito mais favorável e com menos chances de complicações graves.Os sintomas clássicos são: dor, vermelhidão e aumento de temperatura no trajeto da veia acometida. Em alguns casos, pode-se sentir um cordão endurecido no local (que é a própria veia com trombo no seu interior). A dor geralmente é continua e se agrava com a palpação ou pressão do local; a intensidade varia desde um leve desconforto até uma dor forte devido ao processo inflamatório local.Qualquer um que apresente esses sintomas deve procurar um médico imediatamente, visto que uma flebite pode progredir para o sistema venoso profundo e causar uma trombose venosa profunda, quadro esse com complicações agudas e tardias muito mais graves.Causas de má circulação linfáticaLinfedemaO linfedema é o inchaço causado pela “má circulação” da linfa (líquido originado do sangue, rico em proteínas, e outras macromoléculas) nos tecidos do corpo. Desenvolve-se quando há uma diminuição na função ou na quantidade dos vasos linfáticos. Apesar de poder acometer diferentes regiões do corpo, o local mais comum são os membros inferiores.O sistema linfático, assim como o sistema venoso, trabalha contra a gravidade. Sendo assim, os sintomas de dor, sensação de peso ou cansaço nas pernas seguem as mesmas características das varizes: pioram no decorrer do dia e quando o paciente fica muito tempo sentado ou em pé parado e melhoram ao elevar a perna e praticar atividade física.Além da dor os sintomas e sinais de linfedema incluem:Inchaço da perna e pé, preferencialmente do dorso do péRestrição da amplitude de movimento devido ao edemaEndurecimento e espessamento da peleInfecções recorrentes (celulite, erisipela e micose)Como prevenir má circulação?Pratique exercícios físicos regularmenteA atividade física é fundamental para diminuir os riscos de problemas na circulação sanguínea. Importante tanto para evitar doenças arteriais como para diminuir as dores nas pernas causados por problemas venosos e linfáticos.Manter o peso adequado para seu sexo e altura Importante para manter o bem estar não apenas vascular como de todo organismo.Controlar o colesterol Nem todo colesterol é prejudicial, porém, a lipoproteína de baixa densidade (LDL), também conhecido como colesterol “ruim” deve se mantida dentro dos limites normais.Controlar a pressão alta A pressão alta pode lesar os vasos sanguíneos. Essa lesão tem como consequência o desenvolvimento da doença aterosclerótica nas artérias, especialmente nas coronárias, artérias cerebrais e artérias dos membros inferiores.Controlar o diabetes Para o controle, tente incluir a atividade física no seu dia a dia a fim de manter um peso saudável. Além disso, escolher alimentos integrais ajudam no controle da glicemia. Fazer acompanhamento com um endocrinologista é fundamental para que este controle seja feito da melhor maneira possível.Adote hábitos alimentares saudáveis Os alimentos que você ingere desempenham um papel importante na sua saúde vascular. Alimentos saudáveis melhoram a circulação e pode melhorar significativamente o seu bem-estar.Não fumar Estudos mostram que fumar meio maço de cigarros todos os dias pode aumentar o risco de doença arterial periférica em 30 a 50%. Parar de fumar significa em muitos casos evitar uma cirurgia vascular de alto risco e complexa.Reduzir o estresseO estresse não faz mal apenas para sua saúde mental; ele também pode prejudicar sua saúde física. Estudos mostram que o estresse por longo período pode elevar o risco de doenças cardiovasculares.Faça consultas periódicas com um cirurgião vascular O check up vascular anual é recomendado pela Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV) para prevenir as complicações e morte por problema de circulação.Cuidado: não negligencie estes sintomas!Você deve consultar um médico vascular sempre que apresentar sintomas que indicam problemas na circulação. Doenças vasculares não tratadas podem levar a complicações graves como amputação do membro e morte por embolia pulmonar.Orientamos a fazer sempre um check up vascular, já que muitas dessas doenças são completamente assintomáticas no início. O médico vascular poderá diagnosticar de maneira precoce, iniciar o tratamento e, assim, prevenir complicações futuras.Entre em contato com o Instituto Barão e agende sua consulta. É muito comum que o nosso corpo dê sinais quando algo não está bem. A febre, por exemplo, é sinal de algum agente infeccioso em nosso organismo ou alguma doença. No entanto, as doenças vasculares costumam ser silenciosas em alguns pacientes e apresentam sintomas que muitas vezes passam despercebidos. Apesar de, em geral, as doenças vasculares serem assintomáticas, existem diversos sinais que indicam o comprometimento do sistema circulatório. Saber identificar esses sintomas o quanto antes é fundamental para evitar complicações vasculares. Principalmente no verão, quando o calor faz as veias dilatarem e aumenta a pressão exercida sobre os membros inferiores. Por isso, neste artigo, vamos te ajudar a identificar os sinais de problemas circulatórios. Como funciona o nosso sistema cardiovascular? O nosso sistema cardiovascular é que mantém a nossa circulação sanguínea. O coração bombeia o sangue através das artérias, levando nutrientes e oxigênio a todo o nosso organismo. As veias e suas válvulas são as responsáveis por impulsionar o sangue de volta ao pulmão para ser purificado, principalmente através dos membros inferiores. Quando o funcionamento desse sistema for comprometido, são caracterizados os problemas vasculares. Tipos de problemas de circulação Os problemas circulatórios podem ter três origens diferentes: arterial: quando as doenças se referem às artérias, causando, por exemplo, o entupimento dos vasos; venosa: quando afeta as veias do corpo; linfática: quando afeta o sistema linfático, que é responsável por equilibrar os líquidos entre as células. Cada um deles apresenta sintomas diferentes quando não estão saudáveis. Nesse artigo em específico, nos ateremos aos problemas circulatórios de origem venosa. 6 sinais indicativos de problemas de circulação Os principais problemas de circulação de origem venosa são os vasinhos, as varizes, os vasos defeituosos, as veias quebradas e as tromboses. A maioria dos seus sintomas se concentram nos membros inferiores. A seguir, apresentaremos 6 sinais que indicam que você tem problemas de circulação: Quando há comprometimento do sistema circulatório podem ocorrer esses sinais, principalmente nas extremidades e membros inferiores do corpo, pois são a região mais distante do coração. Mas como esse não é um sintoma exclusivo de quem tem varizes e pode ser um sinal de um problema neurológico, é preciso investigar o que pode estar causando-os. Principalmente porque eles podem ser constantes e muito incômodos. Quando as dores nas pernas não decorrem de esforços fora da rotina, podem ser um sinal de comprometimento no sistema circulatório. É comum essas dores estarem ligadas a varizes e insuficiência venosa crônica. Isso porque essas veias já não conseguem fazer com que o sangue volte ao coração. O sangue acaba retornando para as pernas e se acumulando no interior das veias, causando inflamação dos tecidos. É essa inflamação que causa as famosas dores nas pernas. Quando ocorre um inchaço sem motivo aparente e de forma sistemática, pode indicar problemas circulatórios. Em caso de varizes, o inchaço se deve a quando o sangue que retorna para o coração é em quantidade menor do que deveria, causando acúmulo de líquidos nas pernas. Varizes e vasinhos são sinais de que o sangue está se acumulando no interior das veias e não está voltando ao coração como deveria. Com o tempo, ocorre a dilatação desses vasos, causando as varizes. Cansaço é mais um dos sintomas típicos de problemas de circulação. Principalmente quando você começa uma atividade e logo sente um cansaço inexplicável sem um esforço físico que o justifique. Você se vê obrigado a interromper a atividade e parar para descansar. Problemas circulatórios também podem causar alterações na cor da pele. Principalmente quando os pés, após períodos em posição sentada ou de pé, apresentam coloração mais arroxeada do que o habitual. Os sintomas variam de paciente para paciente, e assim como algum pode não apresentar sintomas, o outro pode apresentar um ou mais deles. É muito importante estar sempre atento e procurar um angiologista ou cirurgião vascular assim que notar o aparecimento dos sintomas. O tratamento precoce evita complicações futuras maiores. O que fazer? Nunca ignore os sinais que indicam que você tem problemas de circulação. O ideal é que você procure um especialista antes mesmo de partir para medidas alternativas como as meias de compressão, pois elas são indicadas para determinado tipo de problema circulatório e muito ruim para outros. Não confie em soluções milagrosas oferecidas por leigos e encontradas na internet. Somente o médico poderá sugerir o melhor tratamento após uma avaliação. A importância de fazer um check-up vascular As varizes são uma doença progressiva que pode evoluir de uma veia aparentemente inofensiva para complicações mais sérias. Por isso é fundamental que você mantenha sua avaliação com um médico especializado em dia. No check-up vascular o cirurgião ou angiologista pesquisará a existência de problemas circulatórios em todo o seu corpo, com exceção do cérebro e do coração. Essa avaliação tem o objetivo de identificar e prevenir os mais diversos problemas de circulação. Na maioria das vezes somente uma entrevista e um exame físico vascular completo são suficientes para detectar ou excluir a possibilidade de problemas circulatórios. Caso ache necessário, o médico solicitará exames complementares. O mais importante é que você esteja atento aos sinais indicativos de problemas vasculares e procure um médico especializado na área tão logo identifique qualquer anormalidade. Nós da Vessel Medicina Vascular estamos sempre à disposição para esclarecer as suas dúvidas e marcar uma avaliação com um dos nossos médicos especializados! Clique aqui para solicitar um pré-agendamento de consulta. Escrito por Dr. Bruno Ribas Formado em Medicina pela Universidade Federal do Paraná, é especialista em cirurgia geral, cirurgia vascular, cirurgia endovascular e angiorradiologia e membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular.