

# Screening insufficienza venosa

L'**insufficienza venosa cronica** degli arti inferiori (IVC) nei suoi vari gradi di manifestazione colpisce in Italia il 40% delle donne ed il 25% degli uomini. E' definibile come l'insieme delle manifestazioni cliniche legate ad **un'anomalia funzionale del sistema venoso** causata da un'incontinenza delle valvole con o senza l'associazione di una ostruzione delle vene, superficiali, profonde o perforanti.

L'IVC si divide classicamente in *minore*, *moderata* e *severa* e le tecniche chirurgiche, gli esami preventivi e i risultati attesi sono grandemente influenzati e dipendenti dalla severità del quadro clinico e anatomico presente.

## I fattori di rischio

I fattori più comuni per l'IVC sono la **familiarità, il sesso femminile, il sovrappeso e la sedentarietà**. Il fumo di sigaretta ed alcuni problemi ortopedici possono predisporre all'IVC (**piede piatto, ginocchio valgo/varo, alluce valgo, ecc.**) in quanto, alterando la corretta deambulazione e postura, possono compromettere **il lavoro** della pompa muscolare.

## I Sintomi

- gambe stanche e/o pesanti
- senso di irrequietezza agli arti inferiori (la cosiddetta sindrome delle gambe senza riposo)
- dolore e/o bruciore al polpaccio (il dolore aumenta vicino a fonti di calore e nei periodi più caldi dell'anno)
- gambe gonfie (le scarpe stringono) soprattutto di sera, dopo essere stati a lungo in piedi o nel periodo estivo
- crampi notturni agli arti inferiori
- formicolii

## Cos'è il Pletix

E' uno strumento, certificato CE, per l'autodiagnosi di problemi di circolazione o di pesantezza delle gambe. Può essere impiegato su qualsiasi tipo di persona adulta, l'importante è che al momento dell'esame non indossi calze o collant.

## Come funziona

- Attraverso una sorgente luminosa LED viene emanato un fascio di luce della lunghezza d'onda di 940 nm su un'area ben precisa della cute del polpaccio
- Un sensore posto in corrispondenza della luce emettente è in grado di misurare il riempimento del plesso venoso cutaneo, grazie al fatto che varia l'assorbimento della luce in funzione del riempimento del plesso venoso
- Attraverso la taratura dello strumento si va a misurare l'assorbimento della luce del plesso venoso cutaneo **quando è riempito**
- Successivamente, grazie ad una semplice manovra di svuotamento del plesso si va a valutare come **varia l'assorbimento** man mano che la vena si riempie di sangue. I dati vengono inviati ad un computer che li elabora

I risultati derivanti sono sicuri ed affidabili in quanto la **tecnologia è consolidata** nel tempo ed i parametri sono scientificamente riconosciuti e validati

La Farmacia a tale proposito, proporrà **giornate di prevenzione dell'insufficienza venosa e rischio trombotici.**

Nei giorni prestabiliti, in Farmacia sarà presente un operatore abilitato che, avvalendosi di una apparecchiatura con metodo non invasivo, sarà in grado con un referto immediato, di informare il paziente su eventuali disturbi circolatori e cause della classica pesantezza delle gambe. Il costo del servizio sarà di 15 euro.

(per vedere il video [http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=oNvdfWRMjg4](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=oNvdfWRMjg4) )

Per notizie più approfondite e per prendere gli appuntamenti si chiede di rivolgersi alla Farmacia S.Elena , sita a Modena in via Canaletto sud 123, telefonando allo 059 310488 o lasciando un messaggio a [info@farmaciasantelena.it](mailto:info@farmaciasantelena.it)  
[www.farmaciasantelena.it](http://www.farmaciasantelena.it)

## Piu' in dettaglio.....

### Insufficienza Venosa



Il termine "insufficienza venosa" definisce una condizione patologica dovuta ad un difficoltoso ritorno del sangue venoso al cuore.

L'insufficienza venosa richiede un intervento terapeutico, farmacologico e/o medico: quando non trattata o trascurata, la condizione può degenerare in una sindrome progressiva contraddistinta da dolore, gonfiore, alterazioni cutanee e, nei casi più gravi, varicoflebite (formazione di un trombo secondario insorto su varici).

L'insufficienza venosa costituisce una condizione patologica particolarmente diffusa nei Paesi Occidentali ed industrializzati, mentre nelle aree poco sviluppate, come i Paesi poveri di Africa ed Asia, il fenomeno si presenta in misura molto minore.

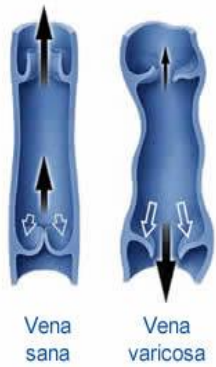
L'insufficienza venosa è una realtà attuale: in genere, le donne sono molto più colpite rispetto agli uomini. In Italia, ad esempio, si stima che il 30% della popolazione femminile ed il 15% di quella maschile

sia affetto da insufficienza venosa di entità variabile.

Da quanto riportato sulla rivista *European journal of vascular and endovascular surgery* si possono ricavare interessanti stime:

- In età giovanile, l'insufficienza venosa colpisce il 10% dei maschi e il 30% delle femmine
- Dopo i 50 anni, il fenomeno vascolare si manifesta nel 20% dei maschi e nel 50% delle donne.

Da questi dati si comprende non solo che l'insufficienza venosa colpisce prevalentemente le donne , ma anche e soprattutto che l'incidenza del disturbo aumenta proporzionalmente all'età.



L'alterazione della capacità valvolare è la causa maggiormente implicata nell'insufficienza venosa degli arti inferiori, nonché il fattore di rischio principale per l'insufficienza venosa cronica. In condizioni fisiologiche, le valvole delle vene - collocate nei vasi di grosso calibro - impediscono il reflusso del sangue favorito dalla gravità, contribuendo a regolare la dinamica sanguigna. Inoltre, il ruolo delle valvole è essenziale per impedire l'accumulo di sangue in determinate sedi. Quando il sistema viene alterato nel suo equilibrio, le valvole non garantiscono la corretta circolazione ematica, e il sangue tende ad accumularsi nelle vene, creando appunto varici ed insufficienza venosa.

Alcuni pazienti sono più predisposti all'insufficienza venosa rispetto ad altri. Quali sono i fattori di rischio?

- Assunzione di una postura statica per lungo tempo
- Gravidanza
- Ipertensione
- Obesità
- Lavori in ortostatismo (che richiedono di rimanere in piedi e fermi per lungo tempo)
- Predisposizione genetica
- Fumo di tabacco
- Pregressa storia di trombosi venosa profonda
- Sesso femminile
- Statura: i soggetti alti sono più a rischio di insufficienza venosa
- Terapia ormonale estrogenica

Ma quali sintomi provoca l'insufficienza venosa? Come viene diagnosticata? È una malattia curabile?

## Segni e sintomi

I sintomi da insufficienza venosa sono piuttosto variabili: alcuni pazienti lamentano un semplice gonfiore a livello delle gambe, mentre per altri il disturbo può diventare persino invalidante, fino a compromettere seriamente la qualità della vita.

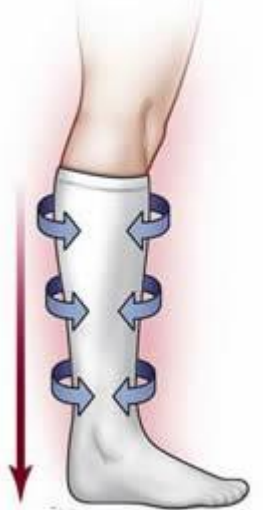
Il quadro clinico dei pazienti colpiti da insufficienza venosa può essere contraddistinto da uno o più dei seguenti sintomi:

- Comparsa di macchie scure sulla pelle
- Crampi ai polpacci (specialmente durante il riposo notturno) → la frequenza dei dolori crampiformi compromette la qualità del sonno, ripercuotendosi negativamente sulle normali attività quotidiane (sonnolenza durante il lavoro, irritabilità, calo dell'attenzione ecc.).
- Dilatazione delle vene superficiali
- Dolore in corrispondenza di una vena ectasica (dilatata) o varicosa

- Edema persistente a livello dell'arto interessato → l'edema periferico tende a svanire in clinostatismo (posizione sdraiata)
- Flebite: il 60% dei pazienti affetti da insufficienza venosa va incontro a flebite (infiammazione delle vene superficiali)
- Formicolii alle gambe
- Gambe gonfie e caviglie gonfie
- Iperpigmentazione della pelle degli arti inferiori
- Ispessimento della pelle (nell'area coinvolta da insufficienza venosa) → abbiamo osservato che l'insufficienza venosa nega il corretto trasporto di ossigeno e sostanze nutritive ai vari distretti. Questa condizione sembra dovuta ad un deposito esagerato di fibrina intorno ai capillari; ed è proprio l'accumulo esagerato di fibrina che può creare indurimento e prominza nei tessuti attigui.
- Porpora → l'insufficienza venosa costituisce un fattore di rischio per la formazione di piccoli ematomi sulla pelle, tra cui la porpora
- Prurito a livello articolare
- Sensazione di pesantezza alle gambe
- Teleangectasie, espressione di un rallentamento del flusso sanguigno e della presenza di varici, rappresentano dilatazioni patologiche, esagerate ed abnormi delle vene, che assumono un andamento tortuoso
- Trombosi venosa profonda: oltre a costituire una probabile causa di insufficienza venosa, la trombosi venosa profonda è una possibile complicanza della flebite, a sua volta dovuta al difficoltoso ritorno venoso al cuore.
- Ulcere cutanee: in America, circa un milione di individui è colpito da ulcerazioni cutanee dipendenti da malattie venose, tra cui l'insufficienza venosa ricopre un ruolo da protagonista.
- Vene varicose: un sintomo estremamente ricorrente nei pazienti colpiti da insufficienza venosa.

## Cure

- Come per la maggior parte delle patologie, anche nell'insufficienza venosa la cura dipende dalla causa scatenante. Quando possibile, l'intervento medico-farmacologico mira a correggere l'anomalia di fondo; in caso contrario, l'obiettivo principale del trattamento è alleviare i sintomi, al fine di migliorare la qualità di vita di chi ne soffre.



Aumenta la pressione

### ACCORGIMENTI PRATICI

Anzitutto, è importante gestire il quadro clinico del paziente, attraverso il perfezionamento dello stile di vita e delle abitudini alimentari, spesso scorrette. Ricordiamo, infatti, che sia l'obesità che la sedentarietà contribuiscono ad accentuare i sintomi dell'insufficienza venosa e talvolta, persino ad innescare la patologia stessa. A tale scopo è necessario istruire il paziente sulla necessità di praticare esercizio fisico costante e regolare, e sull'importanza di seguire una dieta sana e bilanciata, nel pieno rispetto di quanto dettato dall'educazione alimentare.

## Cosa Fare

- Praticare esercizio fisico e sport regolare: il movimento degli arti favorisce la circolazione sanguigna. Preferire sport che non richiedono scatti o movimenti bruschi come tennis o jogging, ma preferire sport come il nuoto o puntare sulle lunghe camminate di buon passo
- Mantenere il proprio peso ideale: i pazienti obesi sono più a rischio di insufficienza venosa
- Ricordare di muovere spesso le gambe: i soggetti che, per motivi lavorativi, sono costretti a rimanere nella stessa posizione per lungo tempo dovrebbero muovere di tanto in tanto le gambe e sollevarsi sui polpacci, per favorire la circolazione sanguigna
- Indossare calze elastiche/bende a compressione graduata: utile rimedio per contrastare il ristagno di sangue nei capillari, segno distintivo dell'insufficienza venosa
- Rialzare il letto nella zona in corrispondenza dei piedi

## Cosa Mangiare

- Seguire un'alimentazione sana e bilanciata; se necessario, seguire una dieta ipocalorica.
- Consumare alimenti ricchi di vitamina C e di colore viola/blu scuro

## Cure e Rimedi naturali

- I rimedi fitoterapici sono particolarmente indicati in caso di insufficienza venosa, da utilizzare anche come completamento della cura farmacologica. Da preferire gli estratti naturali ad azione capillarotropo-protettiva:
  - Centella asiatica (*Centella asiatica* L.) → proprietà flebotoniche, stimolanti il microcircolo
  - Ippocastano (*Aesculus hippocastanum*) → proprietà

## Cosa Non Fare

- Indossare spesso scarpe con tacchi alti: le scarpe basse obbligano i muscoli della gamba a lavorare di più, preservando l'integrità delle vene
- Indossare abiti troppo aderenti, come pantaloni, intimo troppo stretto, cinture e collant: questo tipo di abbigliamento ostacola il circolo del sangue
- Rimanere seduti o in piedi per lunghi periodi: il cambio di posizione incoraggia il flusso sanguigno
- Sedersi con gambe incrociate: alcuni medici ritengono che questa posizione possa in qualche modo aggravare l'insufficienza venosa
- Chi è a rischio d'insufficienza venosa dovrebbe evitare di assumere la pillola anticoncezionale
- Fumare: il fumo aumenta il rischio di insufficienza venosa, specie nei soggetti predisposti
- Esporsi per lunghi periodi al sole o fare bagni molto caldi

## Cosa Non Mangiare

- Cibi fritti, iperlipidici: il controllo del peso è indispensabile per gestire l'insufficienza venosa
- Evitare l'eccesso di alcool e caffè

## Cure Farmacologiche

- Farmaci anticoagulanti ad azione topica: favoriscono la circolazione nel contesto dell'insufficienza venosa:
  - Eparan solfato (es. Clarema, Hemovasal), applicazione topica
- Farmaci Profibrinolitici: questi attivi sciolgono gli accumuli di fibrina, raccolti nelle varici:
  - Streptochinasi (es. Streptase)
- Farmaci flebotonici:
  - Diosmina (es. Daflon, Diosven)
  - Oxerutina (es. Venoruton)
- Sostanze sclerosanti iniettabili: rimedio

capillarotropa/protettiva, antinfiammatoria. I principi attivi aumentano la resistenza capillare, riducono la permeabilità e favoriscono il drenaggio linfatico.

- Rusco o pungitopo (*Ruscus aculeatus*) → proprietà antiinfiammatorie, antiedemigene, vaso-protettive
- Vite rossa (*Vitis vinifera*) → proprietà flebotoniche, capillaroprotettive, antiossidanti, antiflogistiche
- Mirtillo nero (*Vaccinium myrtillus*) → proprietà protettiva dell'endotelio vasale,
- antiossidante

farmacologico largamente impiegato per i vasi di medio calibro. L'iniezione del farmaco provoca una reazione flogistica ed una fibrosi della parete venosa: così facendo, è possibile migliorare sensibilmente il circolo ematico, dato che il sangue viene deviato nelle vene sane.

- Sodio tetradecilsolfato (es. Fibro Vein)
- Etanolamina oleato (es. Ethamolin)