IL TEMPO.IT

06/02/2009



# Una donna su dieci, tra i 30 e 60 anni, soffre di varici ...

*Una donna su dieci, tra i 30 e 60 anni, soffre di varici alle gambe. L'avvicinarsi della stagione calda non migliora le cose. Per questo si deve puntare sulla prevenzione. In dieci punti il Professor Giampiero Campanelli (foto), Ordinario di Chirurgia generale all'Università dell'Insubria di Varese, sintetizza tutte le precauzioni da osservare per una efficace e attenta prevenzione.*

HOME

PREC

CONTENUTI CORRELATI

Proteste in Inghilterra: "Gli italiani ci rubano il lavoro"
Insegne, due anni per i nulla osta
Abusò di una romena, condannato a 10 anni
«Dieciminuti film festival»
Solo dieci insufficienze
I troppi malanni di Howe

AFFIDATI AI NOSTRI ESPERTI PER OTTIMIZZARE TEMPO E FATICA

DietaClub

Se si è costretti a stare in piedi per tanto tempo, sollevarsi spesso sulle punte: questo movimento facilita la risalita del sangue dalla gamba verso il cuore. Non restare a lungo seduti con gambe a penzoloni, per esempio in treno o in automobile. Per lunghi viaggi non indossare indumenti stretti e fermarsi almeno ogni ora per una breve passeggiata.

Dormire coi piedi sollevati di qualche centimetro rispetto al cuore, posizionando uno spessore sotto il materasso, non sopra perché ciò bloccherebbe la circolazione a livello del ginocchio.

D'estate non esporre le varici al sole né fare sabbiature, camminare a lungo dentro l'acqua del mare immersi fino al bacino. Evitare giarrettiere, elastici e gambaletti che ostacolano la risalita del sangue. Ridurre il peso corporeo in eccesso e indossare tacchi di media altezza. Preferire la doccia al bagno: l'immersione in acqua calda provoca vasodilatazione. Attività fisica da preferire: camminare, nuoto e bicicletta. Evitare di fumare e di bere alcolici. Molto utili sono le calze elastiche a compressione graduale, studiate apposta per chi soffre di vene varicose (scegliere attentamente il modello adatto con l'aiuto del medico o del farmacista). È importante indossarle al mattino restando sdraiati e prima di scendere dal letto.

La prevenzione è il primo passo, ma se l'intervento chirurgico è necessario oggi ci si può avvalere di tecniche mini invasive. Questo significa che in 24 ore si possono riprendere tutte le proprie attività quotidiane. Mini-incisioni e trattamento in day surgery sono le soluzioni quando la chirurgia diventa indispensabile. Si opera con tecniche mini-invasive e anestesia locale.

Gratis

Voglio

No, affatto

ARTICOLI FO

Politica
Interni E
Cronaca
Cronaca
Economi
Interni E
Politica