



NON
PRENDERTI
SOTTO
GAMBA



LA MALATTIA VENOSA CRONICA

Come riconoscerla
e come gestirla

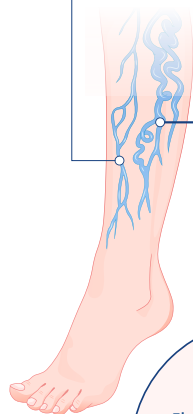
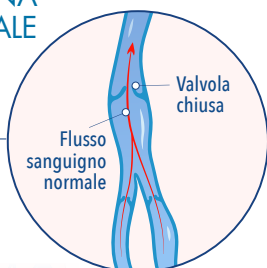
NEOPHARMED
GENTILI



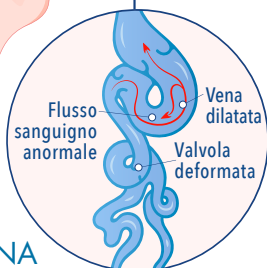
VENE, VALVOLE E VARICI

COS'È LA MALATTIA VENOSA CRONICA

VENA
NORMALE



VENA
VARICOSA



La Malattia Venosa Cronica è molto diffusa: il 15-30% della popolazione generale presenta sintomi o segni di sofferenza venosa cronica⁽¹⁾

Le cause di questa condizione sono diverse ma tutte sono correlate ad un indebolimento e soprattutto ad un'inflammatione cronica della parete delle vene^(2,3)

Tale infiammazione, oltre ad alterare e indebolire la parete venosa, coinvolge anche le valvole che sono presenti nelle vene e che hanno la funzione di dirigere il flusso del sangue verso il cuore

Tutti questi fattori contribuiscono a causare un effetto comune, ovvero il reflusso del sangue che si accumula negli arti inferiori con aumento della pressione venosa

In questo caso, il sangue refluisce (in direzione contraria al normale) e le vene si deformano, si ingrossano e si dilatano⁽²⁾

FATTORI DI RISCHIO DELLA MALATTIA VENOSA CRONICA⁽³⁻⁷⁾



Diversi fattori possono predisporre alla Malattia Venosa Cronica e favorire l'insorgenza e il progressivo aggravamento della condizione.

Tra questi i principali sono:

Età: l'età avanzata sembra essere il principale fattore di rischio, probabilmente perché invecchiando si riduce la mobilità e si va incontro a una perdita di funzionalità delle valvole.

Familiarità: avere in famiglia altri casi di Malattia Venosa Cronica aumenta la probabilità di sviluppare la malattia.

Sesso femminile: si ipotizza che il maggior rischio per le donne dipenda dalla ciclicità ormonale, infatti la differenza si registra soprattutto prima della menopausa, dopo non emerge più una differenza significativa del rischio negli uomini e nelle donne.

Gravidanze multiple, obesità, sedentarietà, prolungata permanenza in piedi: tutte queste condizioni favoriscono la Malattia Venosa Cronica in quanto provocano un aumento della pressione venosa.

Uno o più episodi di trombosi delle vene superficiali: le trombosi delle vene superficiali aggravano i problemi di circolazione generali del distretto venoso.



3. Kontothanassis D - L'utilizzo di mesoglicano nei pazienti con insufficienza venosa cronica: dalla pratica clinica alle linee guida internazionali. Rivista SIMG - 2 - 2016: 21-29. 4. Chronic Venous Insufficiency - Vascular Disease Foundation 2012 - www.vascular-disease.org. 5. Wittens C, Davies AH, Baekgaard N, et al. Editor's choice - management of chronic venous disease. Clinical practice guidelines of the European Society for Vascular Surgery (ESVS) 2015; 49: 678-37. 6. Van Langevelde K, Sramek A, Rosendaal F et al. The effect of aging on venous valves. Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology 2010; 30: 2075-80. 7. Agus GB, et al. Acta Phlebologica 2013; 14:suppl. 1.

GONFIORE,
DOLORE,
STANCHEZZA⁽⁴⁾

COME SI PUÒ MANIFESTARE LA MALATTIA VENOSA CRONICA

TRA I SINTOMI SOGGETTIVI, I PIÙ DIFFUSI SONO:

Prurito

Dolore

Brucciore

Formicolio

Crampi

Pesantezza



In caso di **Malattia Venosa Cronica** i sintomi sono accompagnati anche dalla comparsa di segni via via più visibili sulla superficie cutanea. I più frequenti sono:

- **Teleangectasie** (piccoli capillari o venuzze evidenti) e **vene varicose**
- **Edema** (cioè il gonfiore a livello di caviglie e/o piedi che progressivamente sale interessando le gambe).

In fasi più avanzate, con il peggioramento della malattia, possono comparire inoltre eczema (dermatite), ispessimento ed ulcerazione della pelle.

È necessario, perciò,
diagnosticare la Malattia Venosa
Cronica nelle prime fasi.



GRAVITÀ DIFFERENTI DELLA MALATTIA VENOSA CRONICA (MVC)

La **Malattia Venosa Cronica** esordisce con pochi segni e sintomi ma, se non adeguatamente trattata, progredisce verso stadi sempre più gravi di malattia. Gli esperti hanno classificato i vari stadi di gravità in **6 «classi»** in base ai sintomi presenti e ai segni visibili (varici, ulcere, ecc.).

C0

Nessun segno visibile o palpabile.

C1

Vene reticolari: compaiono sulle gambe **piccoli capillari o venuzze evidenti** che formano una sorta di reticolo.



C4

Cambiamenti dell'aspetto della cute:

a causa del rallentamento del flusso sanguigno si possono manifestare alterazioni dell'aspetto della cute quali per esempio eczema (dermatite) e cambiamenti nella colorazione della pelle.



C2

Vene varicose: si distinguono dalle vene reticolari perché hanno un diametro di 3 mm o più; sono **vene superficiali, dilatate e tortuose** nelle quali il sangue circola controcorrente.

C3

Gonfiore, edema: l'area in prossimità della caviglia è la prima zona ad apparire più gonfia, soprattutto verso sera, se si è rimasti molto tempo in piedi, o quando le temperature sono più alte. **La gamba si presenta dura al tatto, dolorosa** e in genere si osserva un miglioramento tenendo l'arto sollevato.

C5

Presenza di ulcere venose guarite: nello stadio ancora più avanzato di malattia si possono formare ulcere venose cioè lesioni che possono essere dolorose o pruriginose e spesso richiedono cure e medicazione costanti.

C6

Presenza di ulcere venose attive.^(5,8,9)

PARTIAMO DALLA PREVENZIONE

CONSIGLI E RACCOMANDAZIONI

DIETA

Seguire un'alimentazione salutare e leggera. Consigliata è la dieta mediterranea, con frutta, verdura, legumi, cereali integrali e pesce. Prediligere, tra i vegetali, quelli ricchi di vitamina C (peperoni, agrumi, kiwi). Importante anche l'idratazione (1.5-2.0 litri al giorno): **l'acqua è l'elemento più abbondante nel nostro organismo!** Molto importante per la circolazione e il benessere dei vasi venosi.



Ridurre l'assunzione di cibi ad alto contenuto di **sale**, **grassi** e **zuccheri**: queste sostanze hanno un effetto negativo sulla salute delle vene, indebolendo le valvole e causando ritenzione di liquidi.⁽²⁾



SPORT & MOVIMENTO

Praticare regolarmente **passeggiate** o **corsa**, in particolar modo a fine giornata. Sono consigliati anche il nuoto, la bicicletta e il golf.⁽²⁾



Evitare l'**inattività** che aumenta la pressione venosa e, se si è costretti a rimanere fermi in piedi a lungo, **contrarre** i **muscoli delle gambe** ad intervalli regolari.⁽²⁾





COME VESTIRSI

Preferire abiti non troppo aderenti e che non interferiscano con la circolazione del sangue.⁽²⁾



Preferire calzature comode e stabili per tutti i giorni.⁽²⁾



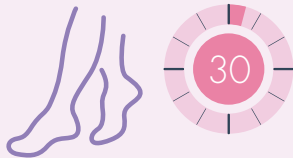
Evitare abiti e indumenti **troppo stretti** specie alle gambe e ai fianchi, in quanto possono aumentare eccessivamente la pressione del sangue venoso verso il cuore.⁽²⁾



Evitare i tacchi alti che possono comportare contorsione alle caviglie e ai piedi e causare un eccesso di pressione alle vene e ai muscoli del polpaccio.

AL LAVORO O IN VACANZA

Se possibile, **effettuare movimenti** ogni 30 minuti.⁽²⁾



Se si lavora seduti per tutto il giorno alla scrivania oppure si viaggia in aereo, seduti, per lunghi periodi, l'immobilità rallenta il flusso del sangue nelle gambe, in quanto i muscoli non si contraggono a sufficienza per "pompare" il sangue nelle vene.⁽²⁾



La Malattia Venosa Cronica, una volta diagnosticata, può essere efficacemente trattata e i suoi sintomi e segni possono essere alleviati e risolti.



La terapia farmacologica deve essere considerata in tutti gli stadi della malattia, e non deve essere considerata come alternativa ad altri trattamenti chirurgici, endovascolari, compressivi, ma deve piuttosto essere considerata fin dai primi stadi della malattia (già nella classe C0), utilizzando sostanze di provata efficacia clinica che vadano ad agire sui diversi target d'azione responsabili delle alterazioni venose, dei sintomi e dell'evoluzione clinica della MVC⁽⁷⁾



La visita con il Medico va pianificata e preparata adeguatamente considerando i seguenti obiettivi:



Esporre tutti i dubbi e le domande sulla Malattia Venosa Cronica

Ricevere risposte che siano chiare e utili al trattamento

Seguire attentamente le sue indicazioni



7. Agus GB, et al. Acta Phlebologica 2013; 14:suppl. 1.

Cod. 1207538

© 2022 OGMI s.r.l. - 0621-0161

**NEOPHARMED
GENTILI**

