GUIDA ALLA PREVENZIONE VASCOLARE

LE TERME PER LE DONNE

SERVIZIO VASCOLARE

TERME DI SIRMIONE

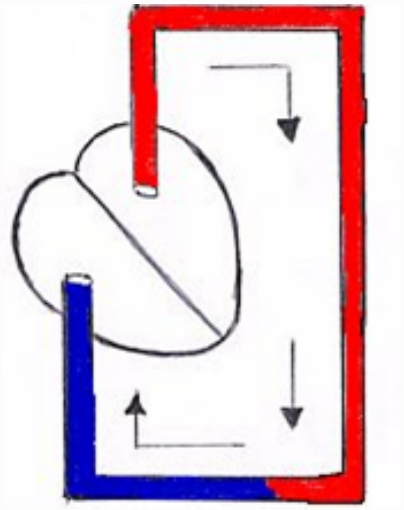
Questa pubblicazione vuole fornire una serie di spiegazioni sulla patologia varicosa degli arti inferiori e rispondere ai tanti quesiti di ordine anatomico, fisiologico, clinico e terapeutico che il paziente si pone. Può essere un aiuto per capire la natura della sintomatologia e per ricercare la soluzione più idonea alle proprie esigenze sanitarie e sociali.

Francesco Puccio
Specialista in Chirurgia Vascolare

La malattia venosa è un fenomeno sociale: una persona su tre soffre di varici, con una prevalenza nelle donne maggiore di 2-3 volte rispetto agli uomini.

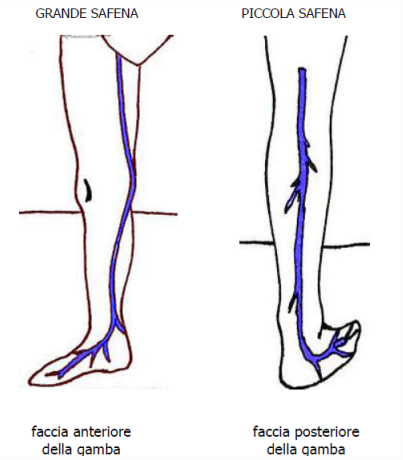
COS'È LA CIRCOLAZIONE DEL SANGUE

La circolazione del sangue avviene fondamentalmente attraverso due sistemi di condotti (vasi): le arterie che portano il sangue ossigenato dal cuore verso tutti i distretti periferici, e le vene che invece riportano il sangue dalla periferia verso il cuore.

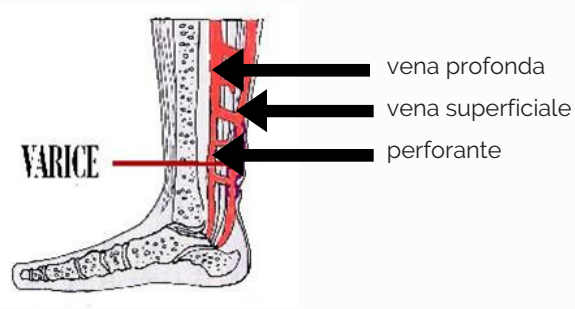


LA CIRCOLAZIONE VENOSA DELLE GAMBE

Le vene delle gambe trasportano il sangue raccolto dagli arti verso il cuore. Questo compito viene assolto da un **sistema venoso superficiale** (safene), da un **sistema venoso profondo** e da altri piccoli vasi che connettono i due sistemi precedenti.



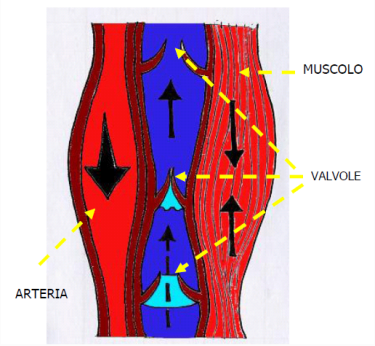
Il **sistema venoso superficiale** è rappresentato dalla vena grande safena, posta sulla faccia interna dell'arto, che va dal malleolo esterno fino all'inguine e dalla vena piccola safena situata sulla faccia posteriore della gamba, che si estende dal malleolo interno fino al cavo del poplite.



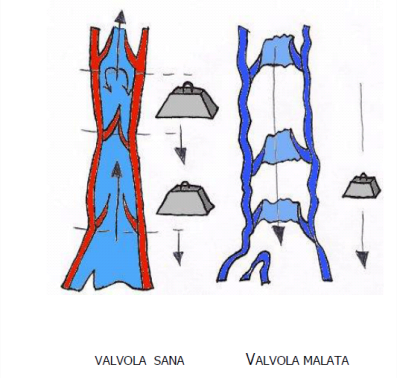
QUANDO SI AMMALANO LE VENE

In posizione sdraiata il ritorno del sangue venoso avviene facilmente e senza impedimenti; quando si sta in piedi il sangue deve vincere un alto gradiente di pressione determinato dalla forza di gravità.
Il reflusso del sangue verso il basso viene impedito da due meccanismi anatomici che agiscono in sintonia nel bloccare la ricaduta del sangue dall'alto in basso.
Questi meccanismi sono rappresentati dalle valvole venose e dai muscoli delle gambe.
Le valvole presenti nelle vene delle gambe sono delle piccole strutture anatomiche a nido di rondine che, chiudendosi, impediscono la ricaduta del sangue verso il basso.

I muscoli delle gambe agiscono come una pompa che spinge il sangue verso l'alto;
- la contrazione determina il rilasciamento delle valvole e il conseguente passaggio del sangue verso il cuore;
- il rilasciamento muscolare determina la chiusura delle valvole e il sangue viene bloccato nel segmento venoso interessato.



Se le valvole diventano incontinenti il sangue refluisce verso il basso determinando lo sfiancamento delle vene e la formazione della varice.



COS'È UNA VARICE

La varice è una dilatazione sacciforme permanente della vena che spesso diventa tortuosa ed evidente sulla cute degli arti inferiori.

LE VARICI PERCHE'?

La causa delle varici è ancora sconosciuta; sicuramente sono favorite dalla familiarità (un parente diretto che ha già sofferto della stessa malattia) e dalla predisposizione costituzionale.
Esistono dei fattori ambientali e sociali che favoriscono l'insorgenza di una patologia varicosa (fattori di rischio).
I più importanti sono:

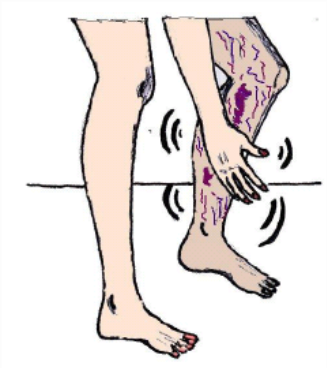
- **vita sedentaria**
- **stazione eretta prolungata**
- **sovrappeso**
- **obesità**
- **gravidanza**

INSUFFICIENZA VENOSA CRONICA

E' una patologia estremamente diffusa: dalle ricerche effettuate in Italia presenta una prevalenza molto variabile tra il 10 e il 50% con netta predominanza del sesso femminile di 3:1; un dato che aumenta con l'età e ha un'evidente correlazione con alcuni fattori di ordine sociale e ambientale.

SINTOMATOLOGIA

I sintomi più frequentemente riferiti dai pazienti sono:
- senso di peso e di tensione alle gambe
-dolori e crampi notturni
- prurito e sensazione di impazienza
-edema distale(gonfiore alle gambe e alle caviglie)
-formicolii agli arti inferiori
- inestetismi provocati dalle varici e dalle complicazioni cutanee



DIAGNOSTICA VASCOLARE NON INVASIVA ECOCOLORDOPPLER

L'esame strumentale più specifico ed appropriato per le patologie vascolari è l'ECOCOLORDOPPLER, che viene regolarmente eseguito negli ambulatori di Terme di Sirmione.
Si tratta di un esame non invasivo, indolore, che con l'impiego degli ultrasuoni permette di stabilire il grado e l'estensione di una lesione vascolare, arteriosa, venosa o linfatica.

Viene eseguito, a seconda delle necessità, a paziente supino, ma in casi particolari può essere richiesta la posizione seduta, prona o in piedi.
Non vengono prescritte preparazioni particolari e, in linea generale, non si segnalano controindicazioni all'esecuzione dell'esame.
L'ecocolordoppler ha il vantaggio di studiare non solo i vasi superficiali, ma anche quelli profondi e di evidenziare contemporaneamente la direzione del flusso sanguigno.

COMPLICAZIONI

Le complicazioni possono essere di grado lieve o grave: la prevenzione, in questo senso, è fondamentale e, in alcuni casi, può migliorare notevolmente la qualità di vita e ridurre la morbilità e la mortalità.
Le VARICI non trattate possono comportare complicazioni di varia natura e grado; sebbene rara, si può registrare la rottura di una varice superficiale con abbondante emorragia esterna, l'infiammazione di una vena superficiale (varicoflebite), alterazioni dermatologiche (dermatiti, ipodermiti), ulcere varicose, trombosi venosa profonda con eventuale embolia polmonare.
Tutti questi quadri patologici possono e devono essere evitati mettendo in atto modelli di PREVENZIONE e di terapia semplici ma costanti nel tempo, governati dal Medico di famiglia e dallo Specialista.

PREVENZIONE

Insieme possiamo contrastare quei fattori comunemente chiamati "sociali e ambientali"; è molto difficile, invece, intervenire sui fattori familiari e genetici.
In questo senso abbiamo assoluto bisogno di collaborazione del paziente e molte volte anche dei familiari: tutti sanno che esistono delle raccomandazioni che vengono proposte anche a livello istituzionale, sulle quali ci sono valide dimostrazioni di efficacia.
Ci riferiamo al movimento fisico regolare e costante, a un regime nutrizionale sano ed equilibrato, all'abolizione del fumo, al controllo del peso corporeo.
Ma la prevenzione può essere fatta anche ricorrendo all'uso controllato di farmaci specifici o all'utilizzo delle acque termali di natura sulfurea/salsobromojodica la cui efficacia è stata ampiamente dimostrata in studi controllati.(Mancini e coll.).

PERCHE' LE ACQUE DI TERME DI SIRMIONE FANNO BENE

Le acque termali di Terme di Sirmione (sulfuree/salsobromoiodiche) esercitano molteplici azioni di ordine generale, locale, specifiche e aspecifiche con meccanismo fisico e/o biologico.
L'acqua sulfureo salsobromoiodica di Terme di Sirmione unisce le proprietà delle acque sulfuree e delle acque salsobromoiodiche.

In particolare, quest'acqua è molto indicata nella cura delle vasculopatie venose per l'intensa azione antinfiammatoria e antiedemigena.

SERVIZIO VASCOLARE ALLE TERME

Tutte le patologie vascolari croniche venose, arteriose e linfatiche possono trovare giovamento a livello preventivo, curativo e riabilitativo attraverso varie applicazioni che comprendono: l'**idromassaggio in vasca**, il bagno totale/parziale, la **ginnastica vascolare in acqua**, i **percorsi vascolari** in vasche alternanti e la **ginnastica rieducativa circolatoria**.
E' possibile inoltre applicare, anche in associazione terapeutica, **tecniche di linfo/flebo drenaggio manuale o meccanico, tecniche di elastocompressione** (pressoterapia con bende e calze elastiche).

LE ACQUE TERMALI

INDICAZIONI PER IL TRATTAMENTO DELLE PATOLOGIE VENOSE

In campo venoso possono essere trattate le seguenti patologie:

- **Varici Essenziali**
- **Varici della gravidanza**
- **Sindrome prevaricosa**
- **Sindrome delle gambe pesanti senza varici**
- **Sindromi postflebitiche**
- **Obesità e varici**
- **Flebopatia ipotonica**
- **Sindrome delle gambe senza riposo**
- **Varici degli sportivi**

LE PATOLOGIE ARTERIOSE

Si presenta con una prevalenza molto variabile che va dal 3-10% dei pazienti tra i 50 e i 69 anni al 30% dei soggetti con età pari o superiore ai 70 anni, con un rapporto maschi/femmine 2:1.
La possibilità di comparsa di AOCP aumenta in relazione alla presenza di alcuni fattori di rischio "modificabili" (fumo, diabete, ipertensione, dislipidemia) e di altri fattori "non modificabili" rappresentati da sesso, età e razza.
Le acque termali sulfuree-salso-bromo iodiche, somministrate attraverso idromassaggio o idrogetti caldi/freddi in particolari "percorsi vascolari", portano giovamento nella malattia al 1° e 2°stadio e cioè sono utili e complementari per quelle persone che presentano i sintomi di claudicazione lieve/moderata e per gli asintomatici.

LE PATOLOGIE LINFATICHE

Il sistema linfatico è costituito da una complessa rete di piccoli vasi che trasportano la linfa, dallo spazio interstiziale, dai linfonodi, dalla milza, dalle tonsille e dal timo.
Le patologie che possono interessare questo sistema sono molteplici e diverse e vanno dai processi infiammatori a quelli neoplastici; tuttavia i capitoli strettamente correlati alle terapie termali sono quelli del LINFEDEMA, del lipedema, delle patologie linfovenose e di quelle post traumatiche.

Linfedema

Stato patologico caratterizzato dal rallentamento o dal blocco della circolazione linfatica di uno o ambedue gli arti determinato da una displasia linfatica congenita (linfedema primario) o da esiti di chirurgia o trauma dei dotti linfatici (linfedema secondario). I disturbi più comuni causati dal linfedema sono il gonfiore, i dolori e i movimenti limitati che insieme comportano una notevole riduzione della qualità di vita delle persone malate.

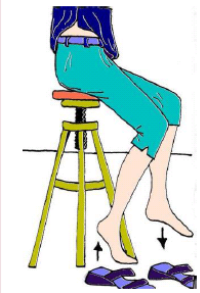
La terapia

La terapia è complessa: inizialmente e nei casi meno gravi si propone un trattamento medico e/o fisico; nei casi più gravi e in quelli resistenti è invece indicato l'intervento chirurgico.
Le acque salsobromoiodiche, con la loro azione decongestionante, e quelle sulfuree ad azione antinfiammatoria costituiscono un momento terapeutico fondamentale da affiancare sempre agli altri strumenti terapeutici (terapia fisica combinata, pressoterapia, linfodrenaggio manuale).

I TRATTAMENTI TERMALI

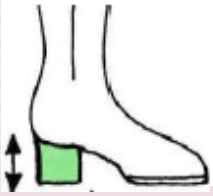
La metodica crenoterapica più utilizzata è sicuramente rappresentata dalla balneo-terapia, sotto forma sia di idromassoterapia in vasca singola, sia di percorso vascolare.
Le azioni terapeutiche di tali idromassaggi derivano quindi dallo sfruttamento contemporaneo dell'azione fisica di massaggio da parte del getto d'acqua, della temperatura dello stesso e dei principi attivi terapeutici delle acque termali impiegate.
Gli **idromassaggi** sono dotati di bocchette multiple i cui getti sono orientati in direzione centripeta dalla pianta del piede al torace per favorire la circolazione sanguigna di ritorno.
L'acqua, mista ad aria, esce a pressione regolabile secondo le necessità.
Il **percorso vascolare** è costituito da due corridoi con acqua termale erogata in idrogetto, con una differenza di circa dieci gradi. Prima si effettua il percorso a temperatura più elevata (34° C), poi quello più freddo.(24° C).
La differenza di temperatura, l'azione di pompa muscolare messa in moto dalla deambulazione e l' idrogetto termale determinano una fase di vasodilatazione e vasocostrizione, favorendo il deflusso venoso e linfatico.

REGOLE FONDAMENTALI DA SEGUIRE



AL LAVORO

- evitare di rimanere a lungo fermi in piedi o seduti per lunghi periodi;
- sollevare le gambe sulla scrivania o su una sedia;
- salire e scendere le scale a piedi;
- fare dei piccoli passi o sollevarsi 20 volte sulle punte dei piedi;
- indossare scarpe comode;

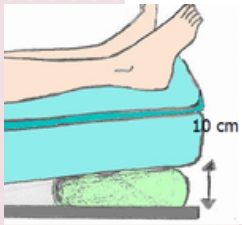


TACCHI

- evitare tacchi troppo alti o troppo bassi, ideale il tacco di 4 cm;

A CASA

- evitare fonti di calore diretto (riscaldamento a pannelli, piumoni …);
- preferire la doccia fredda-tiepida al bagno in vasca;
- dormire con le gambe sollevate dal piano del letto;
- fare attenzione a non urtare oggetti con le gambe, specialmente in presenza di vene varicose;



A LETTO

- dormire con le gambe sollevate dal piano del letto;
- se si è costretti a letto per lunghi periodi ricordarsi di muovere spesso le gambe imitando il movimento dei pedali o immaginando di scrivere con la punta dei piedi le lettere dell'alfabeto sul soffitto;

IN VIAGGIO

- trovare l'occasione per alzarsi e camminare o sollevarsi più volte sulle punte dei piedi;

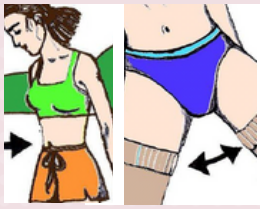
SPORT

- gli sport ideali per prevenire le varici sono il nuoto, le passeggiate e la bicicletta;
- al mare si può prendere il sole evitando l'esposizione nelle ore centrali della giornata;

GRAVIDANZA

- indossare i collant elastici adeguati già dal primo giorno di gravidanza;
- evitare il sovrappeso;
- fare sport;

REGOLE FONDAMENTALI DA SEGUIRE



VESTITI

- evitare vestiti attillati o indumenti che possono stringere e comprimere le vene superficiali (effetto laccio);

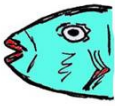
FUMO

- è meglio non fumare: il fumo è dannoso alle arterie e alle vene;

ALIMENTAZIONE

- mangiare molta **frutta** e **verdura,** preferendo:

  - mirtilli, altri frutti di bosco, uva nera, contenenti sostanze che hanno un'azione antiossidante protettiva sui vasi sanguigni;
  - pomodori, patate e banane;
  - pompelmo, arance e kiwi, ricchi di vitamina C;
  - peperoncino, ricco di vitamina A, E, C;



- mangiare **pesce azzurro e salmone**: sono ricchi di acidi grassi che mantengono il sangue fluido. Inoltre contengono zolfo che favorisce l'eliminazione di scorie che sono alla base della formazione della cellulite (spesso associata ai problemi circolatori);

- **evitare alcolici e caffè**;

- **tenere regolato l'intestino**, la stitichezza può causare ostacoli alla circolazione venosa;

TERAPIA GENERALE

Generalmente la persona decide di consultare il medico quando la malattia è già conclamata o in presenza di gravi complicazioni per cui le possibilità terapeutiche sono prevalentemente di tipo chirurgico che, anche se mini invasive, allontanano per qualche giorno il paziente dalle sue ordinarie attività sociali e lavorative.
L'intervento chirurgico tende ad eliminare i punti di fuga o di incontinenza valvolare che sono alla base dell'insorgenza della malattia varicosa e prevede la susseguente rimozione delle vene dilatate incontinenti.
Questo può essere ottenuto attraverso un intervento chirurgico classico tradizionale oppure con l'ausilio di una tecnologia laser.
Le soluzioni non chirurgiche comprendono la terapia farmacologica, la terapia sclerosante con mousse e l'elastocompressione (pressoterapia con bende e calze elastiche).
Le acque termali giocano un ruolo fondamentale nella prevenzione e nella riabilitazione motoria post operatoria.

Direzione Scientifica e Sanitaria di Terme di Sirmione
Dr. Alessandro Signorini

IAut. ATS Brescia n. 0114277/17 del 11/12/2017

TERME DI SIRMIONE

TERME E GRANDI ALBERGHI SIRMIONE
SOCIETÀ PER AZIONI

Terme di Sirmione. - Piazza Virgilio, 1 - Sirmione (BS)
Contact Center: Tel. 030 9904923 - termevirgilio@termedisirmione.com - termedisirmione.com