

2 REVISTAS
POR

R\$ 2,50

7 dias

com você

Resultado em 15 dias

**FROZEN CASEIRO
MELHORA O
INTESTINO
E AFINA 3 KG**

1 camisa = 5 looks



**Dá pra arrasar
sem gastar muito**

Funciona mesmo!

MASSAGEM DETOX

Tem
uma versão
matadora que
você aplica
em casa!

**O TRUQUE DE SABRINA PRA REDUZIR
MEDIDAS E ENDURECER O CORPO**

VOLTE A ESTUDAR!

**Dicas para ter
tempo, vontade
(e aprender mais fácil)**



**Acordou
cansada?**

**Os prós e
contras de
cada posição
de dormir**

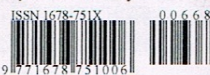
Trombose

**O risco é três vezes
maior para quem usa
anticoncepcional**

**SEXO, ÁLCOOL
E DROGAS**

**Como e a hora certa
de falar sobre isso
com o seu filho**

EDIÇÃO 668 - PREÇO R\$ 2,50



SHOW

**Filtro de café vira
essa charmosa
luminária**



Ela chega bem de mansinho...

Especialistas afirmam que 50% dos casos de trombose não apresentam sintomas. Por isso, muitos pacientes só descobrem a doença em estágio avançado. Saiba tudo sobre esse assunto e previna-se já! **Por Cinthia Quadrado**

Segundo a Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV), cerca de 180 mil novos casos de trombose venosa surgem no Brasil a cada ano. Números alarmantes, não? Apesar de muitos acreditarem que a doença atinge apenas pessoas mais velhas, há muitos casos em jovens, geralmente a partir dos 35 anos. "Mulheres que fumam ou usam anticoncepcionais orais, pacientes com tumores malignos e pessoas com histórico familiar de trombose são as mais afetadas", afirma Fábio Rodrigues Ferreira do Espírito Santo, chefe da equipe de cirurgia vascular do Hospital São Camilo (SP). Isso sem contar as pessoas sedentárias, obesas, grávidas e aquelas que trabalham muito tempo sentadas. Confira nosso guia para saber todos os detalhes sobre este assunto e fique livre dos problemas de saúde!



O que é a doença?

Em algumas pessoas, os trombos (coágulos consistentes e um pouco moles) se formam em locais onde há lesões na veia, dificuldade da circulação ou sangue mais grosso. Quando o coágulo surge em uma veia subcutânea (embaixo da pele), a trombose é superficial. É considerada profunda quando está no meio dos músculos das pernas ou da barriga. Estes são os locais onde os trombos costumam aparecer com mais frequência.

Grávidas têm chances de ter trombose pois a barriga comprime a veia responsável por transportar o sangue das pernas para o coração. Por isso, é importante usar meias de compressão que melhoram a circulação da área

Por que ela surge?

As principais causas da doença vão desde fatores genéticos até hábitos pouco saudáveis. "Os fatores genéticos dizem respeito à história familiar ou qualquer tipo de predisposição de natureza hereditária. Os hábitos não saudáveis de vida incluem o tabagismo e o consumo exagerado de gorduras e açúcares", diz Edmo Atique Gabriel, cirurgião cardiovascular (SP). E quais são os sintomas? "A maioria das pessoas não apresenta sinais no início. Mas o paciente pode apresentar inchaço nas pernas, musculatura endurecida e pé um pouco arroxado" esclarece Karen Rigoni, cirurgiã vascular e especialista da SBACV.

Hora de ir ao médico

Qualquer especialista pode suspeitar do diagnóstico desde que o paciente diga quais são os sintomas que teve, se pratica exercícios físicos com frequência e se possui histórico familiar da doença. “Embora qualquer plantonista no pronto atendimento possa fazer isso, busque um cirurgião vascular que reconhece facilmente o quadro”, afirma Fábio. Só fique atenta porque o especialista não costuma estar disponível em um pronto-socorro. Por isso, tente uma consulta diretamente com ele.

Diante de qualquer um dos sintomas, não hesite e vá ao hospital!



Exames

Os médicos podem pedir vários tipos, mas os mais frequentes são o ecodoppler venoso e o hemograma (exame de sangue). “O primeiro nada mais é do que um ultrassom das pernas e o segundo é chamado de D-Dímero. Enquanto o ultrassom mostra o trombo e o fluxo sanguíneo com imagens, o D-Dímero revela se há elementos do coágulo no sangue”, explica Alexandre Amato, cirurgião vascular do Amato Instituto de Medicina Avançada (SP). Se o exame de sangue der negativo, ele exclui a possibilidade de tromboembolismo no corpo. Se for positivo, sugere a presença de embolia ou trombo.

Calma, dá para tratar!

Os anticoagulantes são medicações que “afinam” o sangue e dificultam o desenvolvimento de coágulos. Por isso, são utilizados no tratamento da trombose. “Eles devem ser receitados por médicos experientes, pois a dose errada pode causar hemorragias e até a morte”, explica Fábio. Nos casos mais sérios, os coágulos podem chegar até os vasos sanguíneos do pulmão. “Essa condição é mais grave e geralmente leva à internação em UTI. Em alguns pacientes, pode ser necessária a colocação de filtros na veia cava para prevenir a migração deles”, complementa Fábio Rodrigues.

A principal complicação da trombose é a embolia pulmonar, que pode ser fatal. Ela ocorre quando um vaso sanguíneo do pulmão é obstruído por um coágulo de sangue que veio de outra parte do corpo

Como se prevenir

Pessoas com familiares próximos que já tiveram trombose devem procurar um cirurgião vascular para orientações específicas para prevenção. Mas algumas medidas devem ser tomadas já:

1. Parar de fumar e evitar bebidas alcoólicas.
2. Evitar o uso de contraceptivos orais sem indicação médica.
3. Beber bastante líquido. Podem ser sucos naturais, isotônico ou água.
4. Levantar a cada 2 horas para esticar as pernas.
5. Praticar exercícios regularmente. Aposte nas caminhadas, corridas e aulas de natação. Faça pelo menos três vezes na semana.

A polêmica do anticoncepcional

“O risco de trombose é três vezes maior para quem usa anticoncepcional. Enquanto que a gravidez aumenta dez vezes o risco da doença”, alerta Alexandre. Para ele, a presença de estrogênio no corpo eleva as chances de a enfermidade surgir no organismo, pois o hormônio aumenta a viscosidade do sangue. “Entretanto, esse crescimento não é grande o suficiente para proibir o uso do

anticoncepcional para todas as mulheres, mas sim para aquelas que possuem outros fatores de risco associados”, complementa. Por isso, é muito importante conversar com um ginecologista e um cirurgião vascular para ficar livre de preocupações. Existem outros métodos de prevenção não hormonais, como a camisinha e o DIU. Mantenha-se informada!

