



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: **4436.2913** Alphaville: **2151.5805**

O que você deveria saber sobre Insuficiência Arterial Periférica

Insuficiência Arterial Periférica (IAP) é uma forma de aterosclerose que acomete as artérias das pernas. A aterosclerose leva as artérias a ficarem tortuosas e obstruídas com o acúmulo de placas gordurosas no seu interior. A IAP pode causar dor nas pernas que por vezes limitam a capacidade de andar; e feridas nos pés e pernas que demoram a cicatrizar por completo.

Ter IAP significa que o fluxo de sangue para as pernas, pés e dedos está diminuído

O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA EVITAR A PIORA DA INSUFICIÊNCIA ARTERIAL PERIFÉRICA

NÃO FUME E MANTENHA DISTÂNCIA DE QUEM FUMA

- Tabaco piora a IAP e a aterosclerose
- O Tabagismo passivo é também muito prejudicial

CAMINHE

- Caminhada faz parte do tratamento da IAP
- Comece caminhando pouco respeitando seu limite e caminhe um pouco mais a cada dia
- Uma boa meta é 30 minutos por dia 5 vezes por semana
- Se suas pernas doerem enquanto caminha pare, repouse e recomece a caminhada novamente

VISITE SEU MÉDICO REGULARMENTE

- Mantenha seus níveis de pressão arterial controlados
- Mantenha seus níveis de glicose sanguínea controlados
- Mantenha seus níveis de colesterol controlados
- Mantenha seu peso nos níveis adequados para sua altura e idade

USE CALÇADOS ADEQUADOS

- Use calçados que não estejam apertados ou raspando nos pés
- Use calçados que sejam resistentes e que protejam seus pés no caso de batidas

INSPECIONE SEUS PÉS DIARIAMENTE

- Procure manchas vermelhas, manchas escuras e feridas

PROCURE RAPIDAMENTE UM MÉDICO SE:

- Sentir dores nas pernas mesmo em repouso
- Perder a sensibilidade nos pés
- Verificar a presença de feridas nos pés ou pernas



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: **4436.2913** Alphaville: **2151.5805**

PARA MAIORES INFORMAÇÕES:

Consulte um médico de sua confiança e acesse os links abaixo:

Doença Arterial Periférica

<http://saude.ig.com.br/minhasaude/enciclopedia/doenca+arterial+periferica+pernas>

SBACV - Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular

<http://www.sbacv.com.br/>

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia

www.sbgg.org.br

Os textos publicados no site têm o objetivo de informar e não substituem a consulta médica.