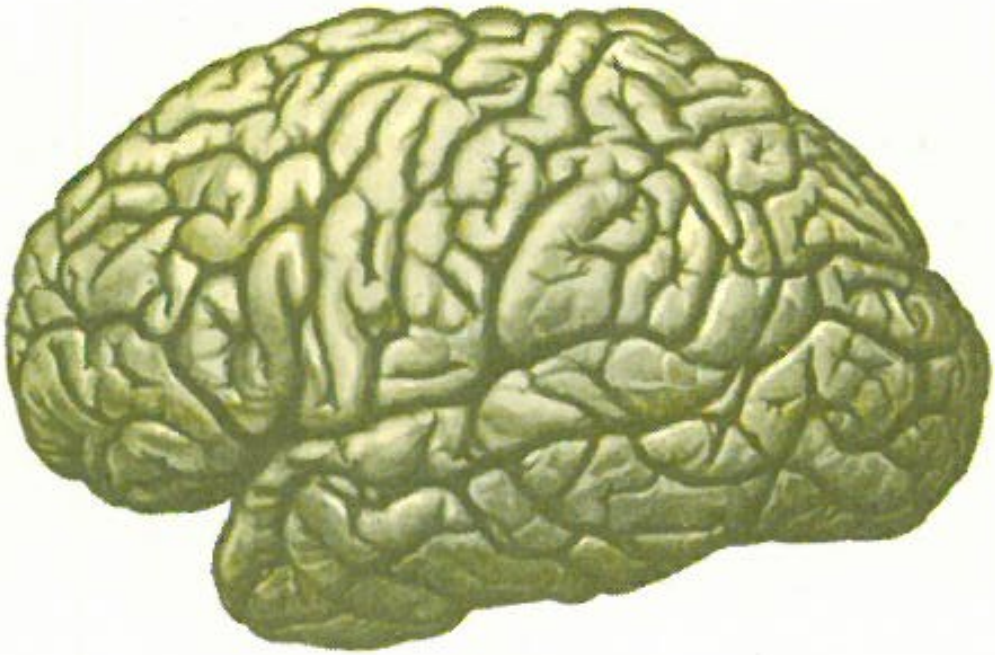
Conselhos para doentes com insuficiência circulatória cerebral e periférica geral

2 E

ROSARIO MELO
MANUAIS/DOC. APOIO / A

UNIVERSIDADE DE COIMBRA
SERVIÇOS DE DOCUMENTAÇÃO
25 DE ABRIL



O cérebro é justamente considerado como um dos órgãos nobres do organismo.

As suas células desempenham um trabalho importantíssimo: — o comando e coordenação de todas as nossas actividades internas e externas.

Torna-se, portanto, essencial assegurar a estas delicadas estruturas uma **intensa irrigação sanguínea,** francamente superior às necessidades.

O problema é particularmente melindroso quando se entra na fronteira dos 50 anos, em que surgem as primeiras **falhas de memória, os esquecimentos inconcebíveis, e, mais tarde, as cefaleias persistentes, as vertigens e os zumbidos.**

É precisamente nesta altura que o doente cuidadoso **deve procurar o seu médico** informando-o destes primeiros sinais, pois agindo deste modo está evitando que gradualmente se instalem lesões cerebrais, que dada a natureza histológica local são, por regra, sempre irrecuperáveis.

Nas doenças arteriais existe uma redução do aporte sanguíneo aos tecidos das extremidades, o que leva a uma deficiente nutrição dos mesmos. Esta situação pode, nos casos mais graves, e quase sempre por descuido do próprio paciente, lesar os tecidos, com produção

de ulcerações. Se a situação não é tratada precoce e eficazmente, pode aparecer gangrena, o que exige amputação.

Nos processos arteriais dos membros, portanto, a colaboração e os próprios cuidados do doente, para consigo próprio, são importantes, como são também importantes as restantes medidas terapêuticas instituídas.

Calor local:

Nunca deve aplicar-se calor local, quer seja sob a forma de borracha de água quente, almofada eléctrica, estufa ou ondas curtas, etc.

Por estarem reduzidas as possibilidades de aumentar a circulação, devido à enfermidade arterial, o calor, aplicado localmente, pode,

fàcilmente, provocar queimaduras, precipitando assim a necrose dos tecidos, com formação de gangrena.

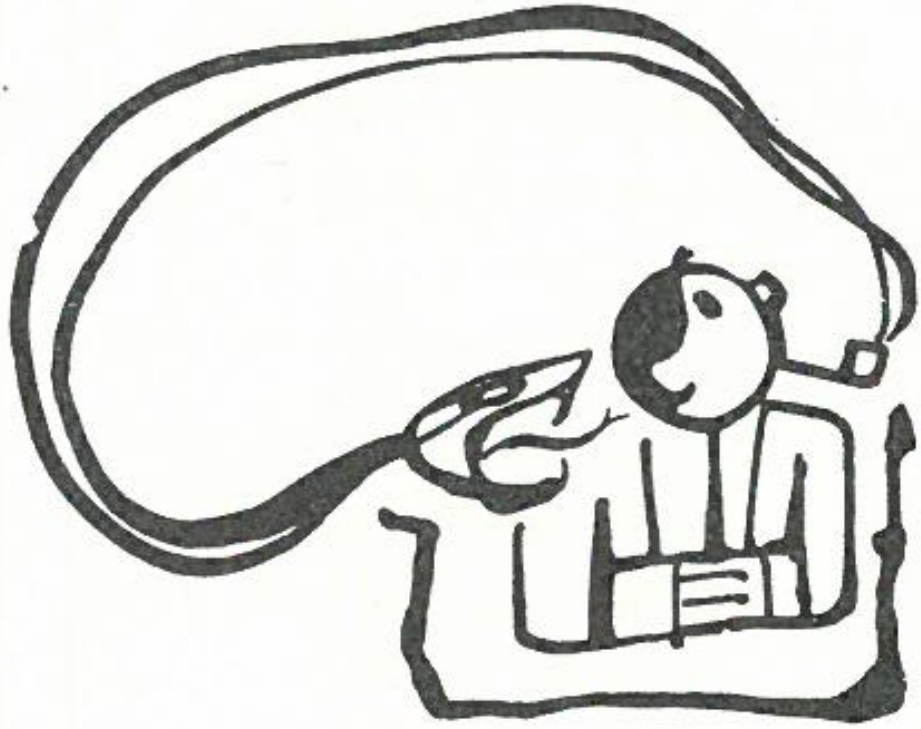
Se tiver os pés frios, calce um ou dois pares de meias de lã grossa e **coloque uma borracha de água quente sobre o tórax ou o abdome,** facilitando, assim, reflexamente, a vasodilatação das extremidades.

Evite o tabaco em todas as suas formas:

O tabaco contém nicotina, a qual, sendo uma substância tóxica, lesa os pequenos vasos, diminuindo o seu calibre. Todo o doente arterial fumador, que deseje francamente melhorar a sua situação, deve deixar de fumar.

Só por si, o facto de evitar o cigarro melhora o prognóstico das doenças arteriais e, inversamente, a continuação deste hábito dificulta o êxito de qualquer terapêutica. Observou-se

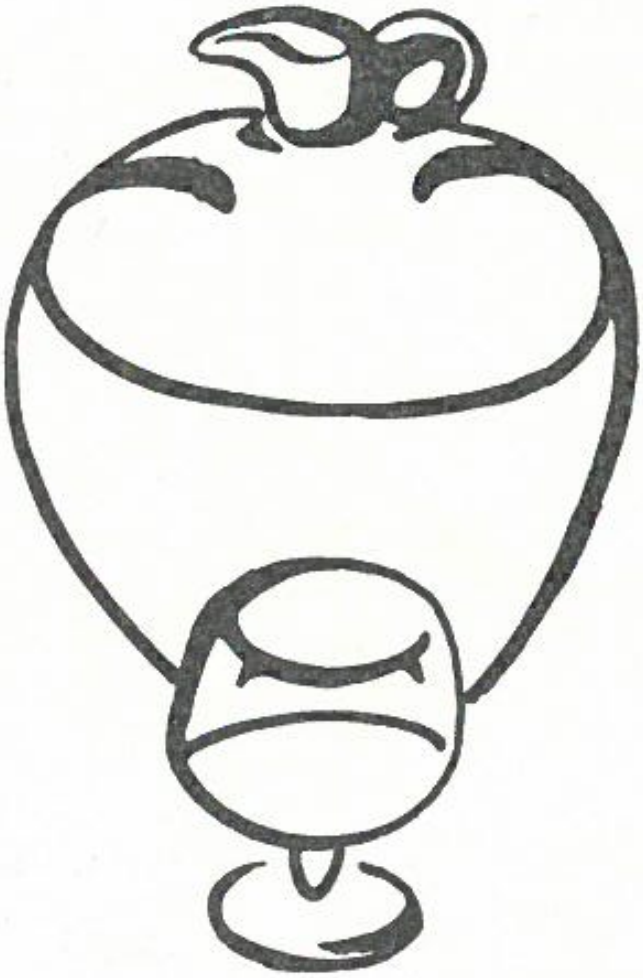
que, **após ter fumado um ou dois cigarros, a circulação nos dedos pode baixar a um terço ou a um quarto dos valores normais.**



Bebidas alcoólicas:

As bebidas alcoólicas são permitidas, em quantidades moderadas, nos doentes com perturbações arteriais periféricas, porquanto tendem

a aumentar a irrigação sanguínea na pele. **Nos doentes com dor contínua e severa loca-**



lizada no pé, a ingestão de um copo de «whisky» ou «cognac» pode aliviar o sintoma.

fàcilmente, provocar queimaduras, precipitando assim a necrose dos tecidos, com formação de gangrena.

Se tiver os pés frios, calce um ou dois pares de meias de lã grossa e **coloque uma borracha de água quente sobre o tórax ou o abdome,** facilitando, assim, reflexamente, a vasodilatação das extremidades.

Evite o tabaco em todas as suas formas:

O tabaco contém nicotina, a qual, sendo uma substância tóxica, lesa os pequenos vasos, diminuindo o seu calibre. Todo o doente arterial fumador, que deseje francamente melhorar a sua situação, deve deixar de fumar.

Só por si, o facto de evitar o cigarro melhora o prognóstico das doenças arteriais e, inversamente, a continuação deste hábito dificulta o êxito de qualquer terapêutica. Observou-se

Evite o frio:

O resfriamento do corpo ou das extremidades deve ser evitado a todo o custo, por produzir uma redução da quantidade de sangue que chega à pele. Por esta razão, devem proteger

não só as mãos (luvas) e pés (meias, calçado forrado), como também o corpo (camisolas, calças compridas, «pullover», sobretudo). Dentro do possível, devem evitar molhar as mãos e os pés, pois os efeitos combinados do frio e da humidade são duplamente prejudiciais.

Nas doenças arteriais é conveniente que a temperatura ambiente seja temperada ou mesmo quente, porquanto o calor externo promove um aumento da circulação periférica.

A elevação

dos membros inferiores é prejudicial na maioria dos pacientes com doenças arteriais. Ao ser

reduzida a irrigação sanguínea das extremidades, a acção da gravidade dificulta ainda mais a chegada do sangue aos tecidos.
Nos casos com incómodos permanentes e sensação de fadiga provocados pela doença arte-

rial, aqueles podem ser aliviados colocando as pernas a um nível inferior ao da cabeça (tacos de madeira com 20 cm, sob a cabeceira da cama).

Evite toda a forma de traumatismos, golpes ou queimaduras, especialmente sobre os pés. Diminuída a circulação arterial, as feridas cicatrizam mal e infectam fàcilmente. **Atenção espe-**

cial aos traumatismos que podem produzir-se quando se cortam as unhas.

Devem cortar-se após um banho tépido, para que estejam amolecidas e não as cortar muito curtas. Os calos não devem ser raspados nem cortados. Não usar anti-sépticos enérgicos sobre a pele, tal como o iodo.

Uma causa comum das lesões da pele é o uso de calçado muito apertado e biqueira estreita. Os sapatos devem ser macios, largos na biqueira e eventualmente de ½ a 1 número acima do habitual, para permitir o uso de um ou dois pares de meias de lã grossa.

Devem prevenir-se as infecções da pele

que podem ser o começo de lesões mais graves dos tecidos. Um ponto onde, com frequência, começam as infecções, são os espaços interdigitais, onde os fungos causam erosão e maceração da pele.

Além da protecção contra os traumatismos, para prevenir as infecções, **devem lavar-se, diàriamente, os pés com água quente e sabão;** secam-se, depois, com cuidado, especialmente entre os dedos, mas sem esfregar enèrgicamente. Seguidamente polvilham-se os pés com talco, para mantê-los secos. Perante qualquer ferida ou infecção da pele ou dos dedos, por pequena ou insignificante que pareça, o doente arterial deve por-se em contacto com o seu médico assistente. Os anti-sépticos enérgicos, como o iodo ou mercuriais, não devem empregar-se, pois a pele do doente arterial é frágil e delicada.

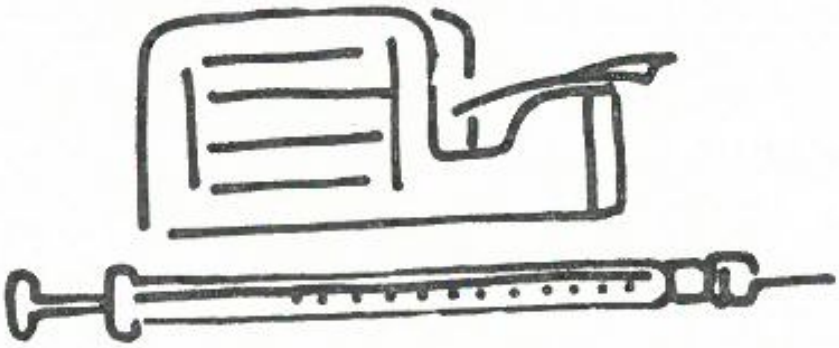
Hipertensão arterial:

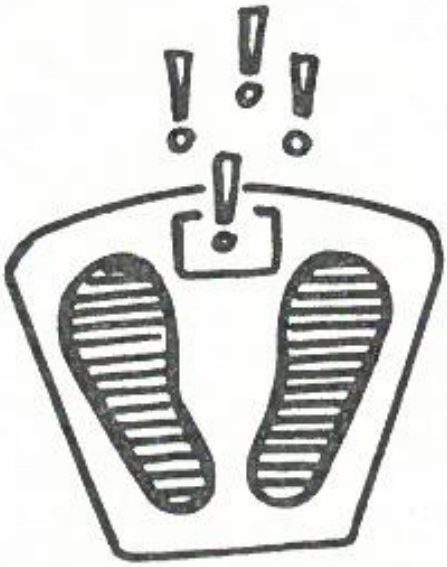
Os pacientes afectos de valores elevados da pressão arterial devem tratar de reduzi-los e de mantê-los nos limites normais, dentro do

possível, mediante as medidas terapêuticas disponíveis na actualidade. A hipertensão arterial, sobretudo se é excessiva, contribui para acentuar a lesão do sistema circulatório, que existe nos padecimentos vasculares periféricos.

Diabetes e obesidade

facilitam o desenvolvimento das doenças arteriais, podendo ainda acelerar o seu padecimento. Especialmente a diabetes contribui para



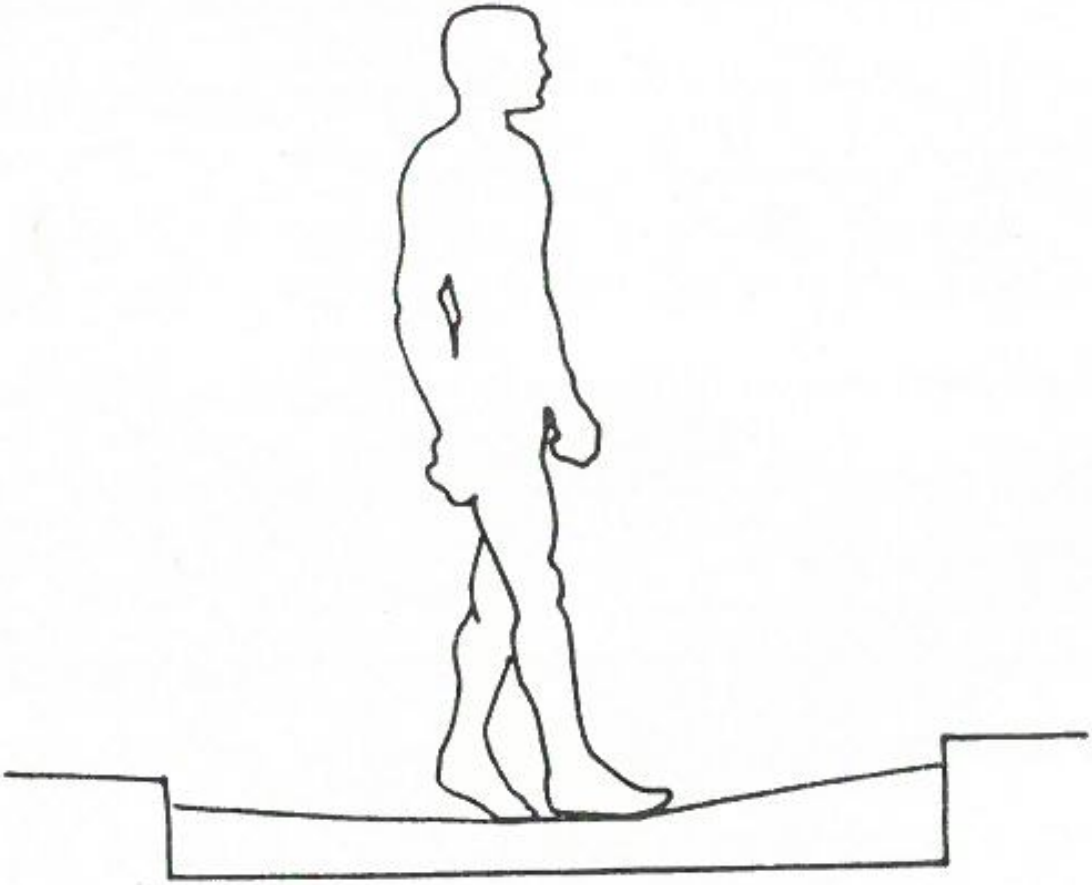


que a doença arterial se apresente precocemente, e tome uma evolução progressiva, com

maiores dificuldades ao tratamento. **Todo o paciente arterial e diabético deve fazer um tratamento rigoroso da sua diabetes,** com controlos médicos e laboratoriais frequentes. As eventuais lesões da pele do doente arterial e diabético devem ser cuidadas escrupulosamente, pois nestas condições os tecidos infectam-se com facilidade e as lesões progridem ràpidamente. A diminuição da sensibilidade da pele que, com certa frequência, se verifica no doente arterial e diabético, pode dar lugar a que uma ferida ou outra lesão passe despercebida no seu início. Por esta razão, é aconselhável ao doente arterial uma inspecção diária às suas extremidades inferiores e especialmente aos pés, a fim de detectar a tempo a presença de pequenas escoriações.

A marcha

é benéfica para o doente arterial, pois o exercício é o melhor estímulo para a circulação arterial periférica. O doente deve caminhar



lentamente, antes que apareça a dor. Após ter descansado alguns minutos, pode retomar

a marcha. A inactividade e a imobilidade prolongadas não são aconselháveis, a menos que existam razões especiais para isso (infecção, dor intensa, etc.). A marcha deve ser harmoniosa e equilibrada, aconselhando-se o uso de sapatos cómodos, com palmilhas possuidoras de relevo interno e anterior, para uma boa distribuição do peso do corpo sobre as superfícies de contacto do pé.

Nas perturbações da irrigação sanguínea cerebral e periférica geral

Vasculat

melhora o aporte de sangue aos tecidos

e

Vascularit-Dépôt

prolonga por 8 horas,
para cada comprimido,
a melhoria da irrigação cerebral
e periférica geral

Consegue-se assim, uma nítida melhoria:

- **subjectiva**

(desaparecimento dos sinais iniciais)

- **objectiva**

(franca regressão das lesões)

2^

Factores de êxito terapêutico:

— Posologia adequada
e rigorosamente cumprida

— Tratamento suficientemente prolongado

— Distribuir as tomas de **Vasculat**
por várias vezes ao dia, ou
para resultados terapêuticos mais evidentes
e maior comodidade,

Vascularit-Dépôt

1 comprimido pela manhã e outro à tarde
(8 horas de intensa acção terapêutica,
por cada comprimido)

— Não mastigar os comprimidos

Vasculat

- comprimidos a 25 mg
- gotas
- ampolas

Vascularit-Dépôt

- comprimidos a 100 mg

Boehringer Ingelheim

Representação em Portugal:
Av. António Augusto de Aguiar, 104-1.º–Lisboa 1
Delegação no Norte-Rua João das Regras, 120–Porto

Indicações especiais do médico:

Telefone do médico .....