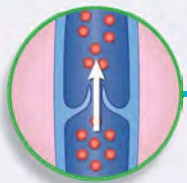


# O SEU ENFERMEIRO RECOMENDOU-LHE TERAPIA COMPRESSIVA COM URGOK2

Veia saudável



Veia lesionada



## O QUE CAUSA UMA ÚLCERA VENOSA?

- As veias e válvulas lesionadas fazem com que não haja um correto retorno venoso, lentificando o fluxo de sangue até ao coração.
- Isto faz que a pressão das veias aumente, causando inchaço e aumento da permeabilidade da pele, o que pode provocar a fragilidade da pele e aumentar a probabilidade de aparição de uma úlcera venosa.
- Como consequência, a úlcera venosa pode aparecer de forma espontânea ou depois de um pequeno traumatismo, se inicialmente existir um problema circulatório da sua perna devido a uma pressão alta nas veias (hipertensão venosa).

## PORQUE DEVE APLICAR TERAPIA COMPRESSIVA?

A terapia compressiva **comprime a perna** de forma idónea para ajudar a que as **válvulas funcionem corretamente, melhorando o retorno venoso**.

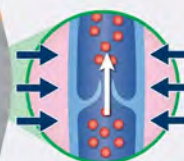


Sem compressão

A incompetência valvular causa um incorreto retorno venoso gerando hipertensão venosa na perna.

Com compressão

A pressão da ligadura favorece o retorno venoso e ajuda as válvulas das veias da perna, a funcionar corretamente.



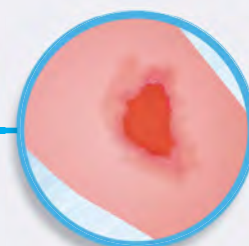
## COMO FUNCIONA URGOK2?

- **UrgoK2** proporciona a pressão adequada melhorando o retorno venoso, ajudando assim a que a sua perna melhore.
- **UrgoK2** é composto por duas ligaduras:
  - A **ligadura branca** faz com que a bomba muscular possa trabalhar corretamente quando está em movimento.
  - A **ligadura bege** ajuda simultaneamente a que a bomba muscular trabalhe em repouso e evita que a ligadura deslize e descaie, assegurando assim uma compressão contínua.

## O QUE ESPERAR DE URGOK2 NAS PRIMEIRAS SEMANAS DE TRATAMENTO?

É possível que observe um aumento de líquido (exsudado) na úlcera pela diminuição do edema na perna, isto é perfeitamente normal.

- **UrgoK2** trabalha para diminuir o inchaço e melhorar o estado da úlcera, ajudando na sua cicatrização.



# QUAIS SÃO OS POSSÍVEIS SINTOMAS QUE PODE SENTIR DEVIDO À INSUFICIÊNCIA VENOSA?



- **Inchaço dos tornozelos e pernas (edema):** especialmente depois de períodos prolongados de pé.
- **Pigmentação castanho-acinzentada da pele:** devido à saída de glóbulos vermelhos dos vasos sanguíneos por má circulação.
- **Eczema:** dermatite com vermelhidão e descamação.
- **Dor e/ou sensação de peso na perna:** em repouso ou com o calor.
- **Cãimbras noturnas:** podem dificultar o sono e o descanso.

Todos estes sintomas são habituais e se os apresenta não são justificação para retirar a ligadura compressiva. A ligadura fará com que estes sintomas melhorem.

## O QUE POSSO FAZER PARA AJUDAR NA CICATRIZAÇÃO DA ÚLCERA?

Para ajudar a cicatrizar a sua úlcera o mais rápido possível, siga estes conselhos:



- **Não baixe as ligaduras** isto pode conduzir a uma infeção ou a uma pressão excessiva que pode causar danos.
- **Eleve as pernas regularmente**, acima do nível da cintura, isto ajudará a reduzir o inchaço e a melhorar o funcionamento da ligadura.
- **Na hora de dormir**, ponha uma almofada debaixo das pernas para melhorar a circulação durante a noite.
- **Siga uma dieta equilibrada e saudável**, e beba muitos líquidos.
- **Não fume.** O tabaco danifica os seus vasos sanguíneos e aumenta o risco de voltar a ter uma úlcera.
- **Use meias compressivas** quando a sua úlcera estiver cicatrizada.



- **Cuide das suas pernas e pés**, hidratando a sua pele.
- **Perca peso, se necessário** Isto ajudará a pressão sanguínea e beneficiará toda a saúde em geral.
- **Realize exercício físico regularmente** para manter a bomba gemelar ativa e ajudar a que o sangue fluía corretamente na direção do coração.
- **Mova os dedos dos pés** quando está sentado. Aponte os dedos dos pés para cima e para baixo, quando estiver sentado.
- **Use qualquer calçado que seja largo.** É importante que os sapatos se abram bem para que o pé entre com facilidade.

## RECOMENDAÇÕES

### • Tenho muito calor.

Mesmo que tenha sensação de calor, mantenha a ligadura colocada. A ligadura compressiva é benéfica para que a úlcera se cictrize. Evite a exposição prolongada ao sol. Durante o duche, aconselha-se utilizar água fria nas pernas para ativar a circulação. Recomenda-se colocar o creme hidratante ou os ácidos gordos hiperoxigenados no frigorífico.

### • Tenho comichão

A insuficiência venosa pode provocar comichão por si só, mas à medida que o estado da úlcera melhora a comichão vai aliviando. Para acalmar, recomenda-se massajar a perna sem coçar, para ajudar a melhorar a circulação. A aplicação de emulsões compostas por ácidos gordos hiperoxigenados ricos em ácido linoleico, ajudam também a melhorar essa sensação.

Os ácidos gordos hiperoxigenados ricos em ácido linoleico mantêm a integridade cutânea e previnem a desidratação por perda de água.

## PORQUE DEVO MANTER A LIGADURA?

- Mesmo que tenha algum dos sintomas descritos e se sinta incómodo, não é motivo para interromper o tratamento. Se mantiver a ligadura, verá que com o tempo a sua úlcera irá evoluir, cicatrizar e você sentir-se-á muito melhor.