

PAGINA INFORMATIVA

LIVIDI

Cosa sono i lividi

Il livido è una raccolta di sangue localizzata al di fuori dei vasi ematici che si verifica in seguito alla rottura dei vasi sanguigni. Infatti, in seguito ad un evento (traumatico o meno) il sangue fuoriesce dal sistema circolatorio e si accumula nel tessuto.

Come si formano i lividi

Nella maggior parte dei casi i lividi si formano per semplici urti, molto spesso accidentali; più raramente la loro formazione è la spia di altre patologie. La causa più frequente della formazione di lividi è senza dubbio il trauma.

I lividi possono formarsi in qualsiasi individuo a qualunque età. Tuttavia alcuni fattori di rischio ne aumentano l'incidenza:

- **ridotto spessore cutaneo**
- **aumento della fragilità capillare**
- **soggetti con pelle chiara**
- **presenza di specifiche patologie** (emofilia, piastrinopenia, tumori, infezioni)
- **assunzione di farmaci anti-aggreganti** (Cardioaspirina) o di anti-coagulanti (Coumadin) che, rendendo il sangue più fluido, facilitano la comparsa di lividi anche per traumi modesti

Più raramente le cause dei lividi sono delle vere e proprie patologie che andranno prontamente riconosciute e trattate, tra cui per esempio:

- **Leucemia:** per leucemia si intende un tumore maligno dovuto alla proliferazione incontrollata di cellule del sangue (globuli rossi, globuli bianchi, linfociti, ...). in caso di leucemia o linfoma si viene ad avere una forte riduzione di piastrine e si alterano i normali meccanismi che permettono la coagulazione del sangue, di conseguenza potranno formarsi più facilmente lividi, ematomi ed emorragie. Bisogna porre perciò attenzione alla formazione di lividi che si formano per ogni minimo urto, o se un piccolo taglio provoca la fuoriuscita copiosa di sangue.
- **Scorbuto:** consiste nel deficit di vitamina C, ad oggi una carenza ormai rara da osservare. La vitamina C (o acido ascorbico) è una molecola fondamentale nella formazione del collagene e nel fornire resistenza al tessuto sottocutaneo e ai suoi capillari. In caso di scorbuto il tessuto sottocutaneo si assottiglia ed aumenta notevolmente la fragilità capillare con conseguente formazione di lividi ed ematomi.
- **Aumento del cortisolo endogeno** (sindrome di Cushing) o esogeno (farmaci a base di cortisone): aumenta la fragilità capillare e si riduce lo spessore della cute. È tipica la comparsa di strie rubrae che sono delle linee rossastre orizzontali che si formano a livello dell'addome.
- **Alterazioni della coagulazione:** parliamo di emofilia A e B, dovute alla carenza rispettivamente del fattore VIII e IX della coagulazione. Esordiscono spesso nei bambini con imponenti lividi alle ginocchia durante la fase di gattonamento. In seguito si associano altri sintomi come gengivorragie (perdita di sangue dalla bocca), epistassi(perdita di sangue dal naso) ed emorragie interne.
- **Piastrinopenia:** le piastrine possono ridursi per cause infettive, genetiche, tumorali o idiopatiche. Sono responsabili della formazione del coagulo, pertanto un loro deficit porta a un rischio aumentato di formazione di lividi ed emorragie.
- **Malattie autoimmuni** come Lupus, artrite reumatoide, vasculiti.

Come prevenire la comparsa dei lividi

Sicuramente, prima di qualsiasi trattamento bisognerebbe effettuare una buona anamnesi con il medico perché l'utilizzo di alcuni **farmaci** aumenta il rischio di lividi. Un'altra cosa da tenere in considerazione è che la donna durante il periodo mestruale, ha un tempo di coagulazione più allungato, per cui è più soggetta ad avere lividi. È ovvio che non è possibile interrompere cure farmacologiche ma si può intervenire su alcuni fattori di rischio.

- Si può aumentare il trofismo cutaneo tramite l'uso di creme.
- Si possono assumere integratori a base di arnica o introdurre nella propria dieta degli alimenti ricchi di bioflavonoidi (aiutano a rinforzare i vasi sanguigni e il tessuto connettivo), come arance, frutti di bosco, uva e fagiolini.
- Si dovrebbe evitare l'assunzione di alcuni antidolorifici (FANS naprossene o diclofenac) e aspirina (hanno un effetto fluidificante sul sangue).
- Si dovrebbe evitare il consumo di alcol perché, specialmente se combinato con i FANS, aumenta la fluidificazione del sangue.

Segni e Sintomi dei Lividi

I lividi una volta formati cambieranno colore sulla base del loro grado di assorbimento.

La variazione del colore è data dal diverso stadio di degradazione dell'emoglobina (la proteina contenuta nei globuli rossi responsabile del loro colore rosso). Quindi, a seconda del colore che avrà un ematoma possiamo capire a che stadio si trova (se è "fresco", recente o pregresso).

Vediamo i colori nel dettaglio:

- **ROSSI o rosa:** La pelle potrebbe iniziare a mostrare una sfumatura rossa o rosa perché il sangue, si sta infiltrando nei tessuti. Solitamente questo stadio non dura mai a lungo.
- **VIOLA SCURO O BLU:** quando i globuli rossi iniziano a disaggregarsi, il livido assumerà un colore viola scuro o blu. Sono i macrofagi, un tipo di globuli bianchi, a condurre la "demolizione" dei globuli rossi. (La colorazione viola è anche il risultato della **rapida perdita di ossigeno** delle cellule ematiche che si infiltrano nei tessuti e proprio per questo danno al sangue una sfumatura blu).
- **VERDI:** un livido verde solitamente è uno dei primi segni della sua **guarigione**. Mentre il corpo continua a disaggregare quelle cellule ematiche, trasforma l'emoglobina in biliverdina, un pigmento biliare che dà alla pelle una colorazione verde.
- **GIALLI O MARRONI:** una volta che raggiunge questa fase di colorazione il livido è quasi completamente **guarito**. La biliverdina viene trasformata in emosiderina e bilirubina, (altri sottoprodotti della scomposizione dell'emoglobina) che danno alla pelle un aspetto giallo o marrone. Una volta che tutti i contenuti dei globuli rossi sono riassorbiti dal corpo, il livido non sarà più visibile.

La sintomatologia si presenta sotto forma di dolore, gonfiore e colorazione sulla pelle. Nel caso in cui si avvertano perdita di sensibilità o formicolio, è importante rivolgersi al medico per escludere gravi complicanze. Bisogna comunque tenere presente che lividi di piccola estensione si possono curare con facilità. Chiedendo consiglio al medico, infatti, si potrà istituire una terapia che aiuti a riassorbire il livido e ne contrasti il dolore.

Trattamento dei lividi

I lividi si assorbono spontaneamente nel giro di due settimane. Tuttavia è possibile utilizzare diverse preparazioni da applicare direttamente sul livido. In commercio esistono numerose creme (su base farmacologica) che ne accelerano il riassorbimento. Vengono applicate topicamente sulla zona interessata circa due volte al giorno e servono esclusivamente a velocizzarne il riassorbimento.

Oltre a quelle su base farmacologia, troviamo altri validi prodotti **con ingredienti naturali** che, oltre a velocizzare il riassorbimento del livido, hanno anche proprietà analgesiche ed antinfiammatorie. Tra le essenze vegetali ricordiamo: **SEMI di NEEM** (azione trofica, cictrizzante e rigenerativa), **ARNICA** (proprietà antinfiammatoria ed analgesica), **CALENDULA** (proprietà calmanti e lenitive), **IPERICO** (proprietà antinfiammatorie e cicatrizzanti).