

أمراض الأوعية الدموية

Blood Vessel Disease

Blood vessel disease is also called peripheral vascular disease or peripheral artery disease. It is the narrowing of the blood vessels in the abdomen, legs and arms. Blood vessel disease is caused by a build-up of fatty deposits called plaque that narrows blood vessels. When the blood vessels narrow, less oxygen-rich blood gets to your body parts. This can cause tissue and cell death. Blood vessel disease is the leading cause of amputations.

يُطلق على مرض الأوعية الدموية أيضاً مرض الأوعية الدموية المحيطية أو مرض الشريان المحيطي. وهو عبارة عن ضيق في الأوعية الدموية في البطن والساقين والذراعين. وينجم مرض الأوعية الدموية عن تراكم الترسبات الدهنية المسماة باللويحات "البلاك" والتي تعمل على تضيق الأوعية الدموية. عندما تضيق الأوعية الدموية، تقل نسبة الدم المحمل بالأكسجين التي تصل إلى أجزاء جسمك. وقد يؤدي هذا إلى موت الأنسجة والخلايا. مرض الأوعية الدموية هو السبب الرئيسي لعمليات البتر.

Signs of Blood Vessel Disease in the Abdomen, Legs and Arms

- Muscle pain, aches or cramps
- Cool, pale skin, cold hands and feet
- Reddish-blue color of the skin and nails of the hands and feet
- A sore that takes a long time to heal or when scabbed over, looks black
- Loss of hair on legs, feet or toes
- Faint or no pulse in the legs or feet
- Pain with exercise that goes away when you rest

If you have any of the signs, call your doctor to get checked.

أعراض مرض الأوعية الدموية في البطن والساقين والذراعين

- ألم العضلات أو الوجع أو تقلص العضلات
- برودة الجلد وشحوبه وبرودة اليدين والقدمين
- تحول لون الجلد إلى اللون الأزرق الضارب إلى الحمرة وكذا أظافر اليدين والقدمين
- وجود تقرحات يستغرق التئامها وقتاً طويلاً أو تبدو قشرتها سوداء
- تساقط الشعر على الساقين أو القدمين أو أصابع القدمين
- فقدان الوعي أو عدم وجود نبض في الساقين أو القدمين
- وجود ألم مع التمارين الرياضية يختفي عند الاسترخاء إذا ظهرت عليك أي من هذه الأعراض، بادر بالاتصال بطبيبك لكي يتم فحصك.

Risk Factors

You are at higher risk for blood vessel disease if you:

- Smoke
- Have diabetes
- Are over the age of 45
- Have high cholesterol
- Have high blood pressure
- Have a family member with heart or blood vessel disease
- Are overweight
- Are inactive

Your Care

Blood vessel disease may be prevented or slowed down with healthy choices.

- Keep your blood pressure in a healthy range.
- If you have diabetes, keep your blood sugar in a healthy range.
- See your doctor each year.
- Do not smoke or use tobacco.
- Exercise each day.
- Eat a diet low in fat and high in fiber.
- Manage your stress.

Your care may also include medicine and surgery.

Talk to your doctor about your treatment options.

عوامل المخاطرة

تزداد مخاطر تعرضك لمرض الأوعية الدموية إذا كنت:

- تدخن
- تعاني من مرض السكري
- يزيد عمرك عن 45 عامًا
- تعاني من ارتفاع معدلات الكوليسترول
- تعاني من ارتفاع ضغط الدم
- لديك أحد أفراد العائلة مصاب بأمراض القلب أو مرض الأوعية الدموية
- تعاني من زيادة الوزن
- غير نشط

الاعتناء بصحتك

يمكن تجنب الإصابة بمرض الأوعية الدموية أو إبطائه من خلال اتباع الخيارات الصحية.

- احرص على قياس ضغط دمك.
- إذا كنت مصابًا بمرض السكري، فيجب الحفاظ على نسبة السكر في الدم في نطاق صحي.
- احرص على زيارة الطبيب كل عام.
- تجنب التدخين أو تعاطي التبغ.
- عليك ممارسة الرياضة بصفة يومية.
- تناول وجبات منخفضة الدهون وبها نسب ألياف عالية.
- تحكم في الضغوط المحيطة بك.
- قد تشمل رعايتك أيضاً الأدوية والجراحة.

تحدث إلى طبيبك بشأن خياراتك العلاجية.