

Сосудистые заболевания

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.

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.

Сосудистые заболевания — это болезни периферических сосудов или артерий, при которых сужаются сосуды брюшной полости, ног и рук. Это происходит в результате образования жировых отложений или бляшек. По мере сужения сосудов к органам попадает меньше насыщенной кислородом крови, в результате чего клетки и ткани могут отмирать. Сосудистые заболевания — самая частая причина ампутаций.

Симптомы заболеваний сосудов брюшной полости, ног и рук

- Спазм или боль в мышцах
- Холодная бледная кожа, холодные руки и ноги
- Красно-синий оттенок кожи и ногтей на руках и ногах
- Долго не заживающие или черные раны
- Выпадение волос на ногах и пальцах ног
- Слабый пульс на ногах или его отсутствие
- Боль во время упражнений, которая проходит после отдыха

Если у вас имеется хотя бы один из симптомов, позвоните врачу.

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.

Факторы риска

У вас высокий риск сосудистых заболеваний, если:

- Вы курите
- У вас диабет
- Вы старше 45 лет
- У вас высокий холестерин
- У вас высокое давление
- У ваших родственников есть сердечно-сосудистые заболевания
- У вас лишний вес
- Вы ведете неактивный образ жизни

Лечение

Профилактика сосудистых заболеваний заключается в здоровом образе жизни.

- Следите за давлением
- Если у вас диабет, контролируйте уровень сахара
- Ежегодно посещайте врача
- Не курите и не употребляйте табак
- Каждый день занимайтесь физкультурой
- Ешьте меньше жирных продуктов и больше клетчатки
- Научитесь справляться со стрессом

Вам могут выписать лекарства или провести операцию.

Проконсультируйтесь с врачом о вариантах лечения.