

مراجعه کننده عزیز

در این پمفلت سعی شده است آموزش‌های لازم در رابطه با بیماری شریان محیطی به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ و بهبود بخشید.

بیماری شریان محیطی چیست؟

یک بیماری شایع است که در آن باریک شدن و سخت شدن عروق، باعث کاهش جریان خون به بازوها، پاها، شکم و یا لگن می شود
در بیماری شریان محیطی، پاها یا بازوها، معمولاً پاها، جریان خون کافی برای پاسخگویی به نیاز اکسیژن را دریافت نمی کنند. این ممکن است باعث درد پا در هنگام راه رفتن و سایر علائم شود

علائم بیماری

بسیاری از افراد مبتلا به بیماری شریان محیطی علائم خفیف دارند، یا بدون علامت هستند.
علائم بیماری شریان محیطی ممکن است شامل موارد زیر باشد:
سردی در ساق پا یا پا، به خصوص در مقایسه با طرف دیگر؛ بی حسی یا ضعف پا؛ عدم احساس نبض یا نبض ضعیف در پاها؛ پوست براق روی پاها؛ تغییر رنگ پوست پا؛ رشد آهسته ناخن های پا؛ اختلال در نعوظ؛ ریزش مو یا رشد کندتر مو در پاها، درد و گرفتگی هنگام فعالیت مانند گرفتگی دردناک در یک یا هر دو عضلات با سن، ران یا ساق پا پس از فعالیت‌های خاص، مانند راه رفتن یا بالا رفتن از پله ها.

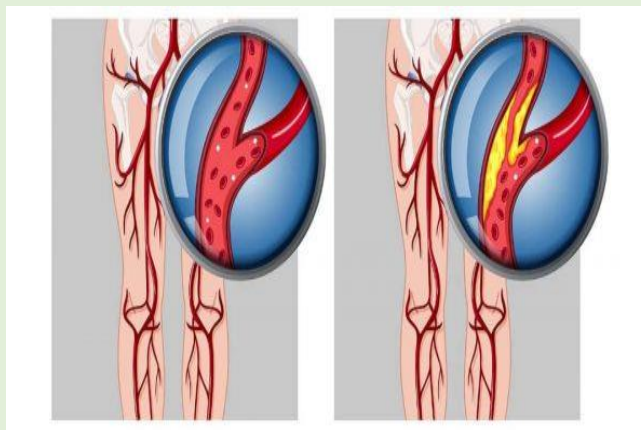
علل بیماری شریان محیطی چیست؟

بیماری شریان محیطی اغلب به دلیل تجمع رسوبات چربی حاوی کلسترول (پلاک) روی دیواره شریان ها ایجاد می شود. این فرایند آترواسکلروز نامیده می شود که جریان خون را از طریق رگ ها کاهش می دهد.

آترواسکلروز، عروق سراسر بدن را تحت تأثیر قرار می دهد. هنگامی که در شریان هایی که به اندام ها خونرسانی می کنند رخ می دهد، باعث بیماری شریان محیطی می شود

عوامل خطر

سیگار کشیدن یا ابتلا به دیابت، سابقه ی خانوادگی بیماری شریان محیطی، بیماری قلبی و سکتة مغزی فشار خون بالا و کلسترول بالا، افزایش سن (به خصوص بعد از ۶۵ سال) خطر ابتلا به بیماری عروق محیطی را تا حد زیادی افزایش می دهد.



عوامل خطر

در این شرایط ایسکمی (کم‌رسیدن خون) بحرانی اندام، آسیب یا عفونت می تواند منجر به مرگ بافت شود.
سکتة مغزی و حمله قلبی: تجمع پلاک در رگ ها هم چنین می تواند بر رگ های خونی در قلب و مغز تأثیر گذارد.

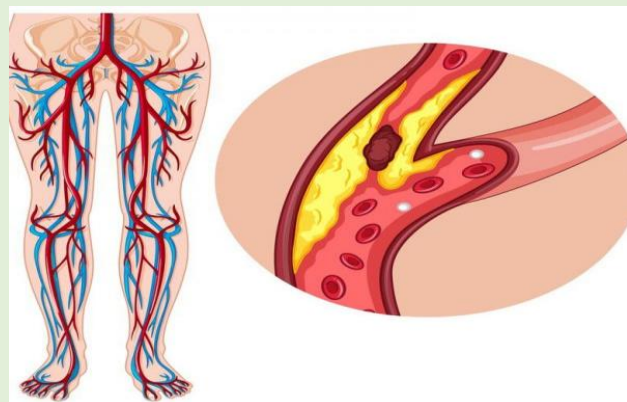
پیشگیری:

- بهبودترین راه برای جلوگیری از درد پا به دلیل بیماری عروق محیطی، حفظ یک سبک زندگی سالم است، به این معنی که:
- سیگار نکشید
- قند خون را کنترل کنید؛
- از مواد غذایی استفاده کنید که چربی اشباع کمی دارند؛
- به طور منظم ورزش کنید وزن سالم را حفظ کنید
- فشار خون و کلسترول را مدیریت کنید.



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

بیماری شریان محیطی



تهیه کننده: فاطمه گلستانی
سوپروایزر آموزش سلامت

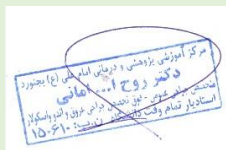
زیر نظر:

دکتر روح اله امانی

(فوق تخصص جراحی عروق و درمانهای اندوواسکولار،

عضو هیئت علمی دانشگاه)

تاریخ تولید: بهار ۱۴۰۵



بیمارستان امام علی (ع)

بجنورد، خیابان شهریار، مقابل دانشگاه آزاد

در صورت هر گونه سوال می توانید در ساعات اداری با شماره

تلفنهای زیر تماس بگیرید:

تلفن: ۰۵۸۳۱۵۱۱۶۰۷

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به آدرس زیر

مراجعه کنید:

WWW.NKUMS.AC.IR

شیوه زندگی و درمان های خانگی:

- هر روز پاهای خود را بشویید و آنها را کاملاً خشک کنید.
- برای جلوگیری از ترک هایی که می توانند منجر به عفونت شوند، از مرطوب کننده استفاده کنید. با این حال بین انگشتان پا را مرطوب نکنید؛ زیرا این می تواند به رشد قارچ کمک کند.
- کفش مناسب و جوراب ضخیم و خشک بپوشید.
- هر گونه عفونت قارچی پا، مانند پای ورزشکاران را به سرعت درمان کنید.
- هنگام کوتاه کردن ناخن ها مراقب باشید.
- روزانه پاهای خود را برای آسیب دیدگی بررسی کنید.
- در صورت وجود میخچه یا پینه در پا، از متخصص کمک بگیرید.
- به محض این که متوجه زخم یا آسیب به پوست خود شدید، به پزشک خود مراجعه کنید.
- هم چنین سعی کنید در حالی بخوابید که سر تخت چند سانتیمتر بالاتر باشد. نگه داشتن پاها در زیر سطح قلب معمولاً درد را کاهش می دهد.