

Blood Vessel Disease

Blood vessel disease is also called peripheral vascular disease or 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.

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

مرض الأوعية الدموية

يُطلق على مرض الأوعية الدموية أيضاً اسم مرض الأوعية الدموية المحيطية أو مرض الشرايين. وهو عبارة عن ضيق في الأوعية الدموية في البطن والساقين والذراعين. وينجم مرض الأوعية الدموية عن تراكم الترسبات الدهنية المسماة باللويحات "البلاك" التي 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.

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.

عوامل المخاطرة

تزداد مخاطر تعرضك لمرض الأوعية الدموية إذا كنت:

- تدخن
- تعاني من مرض السكر
- يزيد عمرك عن 45 عاماً
- تعاني من ارتفاع معدلات الكوليسترول
- تعاني من ارتفاع ضغط الدم

- 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.

- Have your blood pressure checked.
- 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.

2005 – 1/2010 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

- لديك أحد أفراد العائلة مصاب بمرض القلب أو مرض الأوعية الدموية
- تعاني من زيادة الوزن
- غير نشط

رعايتك

يمكن منع مرض الأوعية الدموية أو إبطائه من خلال خيارات صحية.

- احرص على قياس ضغط دمك.
- احرص على زيارة الطبيب كل عام.
- تجنب التدخين أو تعاطي التبغ.
- مارس التمارين الرياضية بصفة يومية.
- تناول وجبات منخفضة الدهون وبها نسب ألياف عالية.
- تحكم في توترك.

قد تشمل رعايتك أيضاً الأدوية والجراحة.

تحدث إلى طبيبك بشأن خياراتك العلاجية.