

# रक्त वाहिका रोग

## 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.

रक्त वाहिका रोगलाई पेरिफेरल भास्कुलर रोग वा पेरिफेरल आर्टरी रोग पनि भनिन्छ। पेट, खुट्टा र पाखुराहरूमा रक्त वाहिका साँघुरिँदा यो रोग हुन्छ। प्लेक (plaque) भनिने बोसो जम्मा हुनाले रक्त वाहिका साँघुरिँदा रक्त वाहिका रोग हुन्छ। रक्त वाहिका साँघुरिँदा, तपाईंको शरीरमा कम्ती अक्सिजनयुक्त रगत प्रवाहित हुन्छ। यसका कारण तन्तु र कोशाणुहरू मर्न सक्दछन्। रक्त वाहिका रोग हात-खुट्टा काट्नु पर्ने स्थितिको प्रमुख कारण हो।

### पेट, खुट्टा र पाखुरामा रक्त वाहिका रोगका लक्षण

- मासपेशीमा पीडा, दुखाई वा क्र्याम्प
- चिसो, पहेँलो छाला, हात र खुट्टा चिसो हुनु
- छाला र हात-खुट्टाका नङ रातो-नीलो रङको हुनु
- निको हुन धेरै समय लिने घाऊ वा कन्याउँदा कालो देखिनु
- खुट्टाहरू, पैताला वा कुर्कुच्चाका रौं झर्नु
- खुट्टा वा पैतालामा स्पन्दन मधुरो हुनु वा हुँदै नहुनु
- व्यायाम गर्दा पीडा हुनु तर आराम गरेपछि हराउनु

यदि तपाईंलाई यीमध्ये कुनै लक्षण छ भने जाँच गराउन डक्टरलाई कल गर्नुहोस्।

## 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.

## जोखिमका कारकहरू

तपाईं रक्त वाहिका रोगको उच्चतम जोखिममा हुनुहुन्छ यदि तपाईं:

- धूम्रपान गर्नुहुन्छ
- तपाईंलाई मधुमेह छ
- 45 वर्षभन्दा बढी उमेरको हुनुहुन्छ
- उच्च कोलेस्ट्रॉल छ
- उच्च रक्तचाप छ
- परिवारको सदस्यमा मुटु वा रक्त वाहिका रोग छ
- वजन धेरै छ
- हिँडडौल गर्नुहुन्न

## तपाईंको हेरचाह

स्वस्थ विकल्पहरू रोजेर रक्त वाहिका रोगलाई रोक्न वा यसको गतिलाई विस्तारो पार्न सकिन्छ।

- आफ्नो रक्तचापलाई स्वस्थ सीमाभित्र राख्नहोस्।
- तपाईंलाई मधुमेह छ भने आफ्नो रगतमा चिनीको मात्रा स्वस्थ सीमाभित्र राख्नहोस्।
- हरेक वर्ष डक्टरबाट जँचाउनुहोस्।
- धूम्रपान वा तमाखु सेवन नगर्नुहोस्।
- हरेक दिन व्यायाम गर्नुहोस्।
- कम्ती बोसो र उच्च मात्रामा फाइबरयुक्त भोजन खानुहोस्।
- तनाव प्रबन्धन गर्नुहोस्।

तपाईंको हेरचाहमा औषधि वा शल्यक्रिया पनि सामेल हुन सक्दछन्।

## तपाईंको उपचारका विकल्पहरूबारे आफ्ना डक्टरसँग सल्लाह गर्नुहोस्।