

# Maladie des vaisseaux

## 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.

La maladie des vaisseaux est également appelée maladie vasculaire périphérique ou maladie artérielle périphérique. Il s'agit d'un rétrécissement des vaisseaux sanguins de l'abdomen, des jambes et des bras. La maladie des vaisseaux est due à l'accumulation de dépôts graisseux appelés plaque qui rétrécissent les vaisseaux sanguins. Lorsque les vaisseaux sanguins se rétrécissent, les différentes parties de votre corps reçoivent moins d'oxygène. Cela entraîne la mort des tissus et des cellules. La maladie des vaisseaux est la principale cause des amputations.

### Signes de maladie des vaisseaux dans l'abdomen, les jambes et les bras

- Douleurs, maux ou crampes musculaires
- Peau froide et pâle, pieds et mains froids
- Couleur bleu-rouge de la peau et des ongles des mains et des pieds
- Une plaie qui prend du temps à se refermer ou qui, lorsqu'elle a une croûte, a l'air noire
- Perte des poils sur les jambes, pieds et orteils
- Pouls faible ou indécélable dans les jambes ou les pieds
- Douleur lorsque vous prenez de l'exercice qui disparaît lorsque vous vous reposez

Si vous avez un de ces signes, appelez votre médecin pour un examen.

## 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.**

## Facteurs de risque

Vous êtes plus susceptible à la maladie des vaisseaux si vous :

- Fumez
- Avez du diabète
- Avez plus de 45 ans
- Avez un taux de cholestérol élevé
- Faites de l'hypertension
- Avez un membre de votre famille qui souffre d'une maladie cardiaque ou des vaisseaux
- Êtes en surpoids
- Êtes inactif

## Votre traitement

La maladie des vaisseaux peut être évitée ou ralentie grâce à des choix sains.

- Gardez votre tension artérielle dans une plage saine.
- Si vous avez du diabète, gardez votre niveau de glycémie dans une plage saine.
- Consultez votre médecin tous les ans.
- Ne fumez pas et n'utilisez pas de tabac.
- Prenez de l'exercice tous les jours.
- Adoptez un régime faible en matières grasses et riche en fibres.
- Gérez votre stress.

Il est possible que votre traitement comprenne des médicaments et des opérations chirurgicales.

**Parlez à votre médecin de vos options de traitement.**