

血管の病気

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.

血管の病気は、末梢血管疾患または末梢動脈障害とも呼ばれます。腹部、脚および腕の血管が狭くなる病気です。血管の病気は、血管を狭くするプラークと呼ばれる脂肪性沈着物が溜まることで引き起こされます。血管が狭くなると、酸素濃度の低い血が身体の部位に送られます。これにより組織および細胞が死滅することがあります。血管の病気は切断手術の筆頭原因です。

腹部、脚および腕の血管の病気の徴候

- 筋肉の痛み、うずき、またはけいれん
- 冷たく血の気の薄い皮膚、手と足の冷え
- 紫色の皮膚および手足の爪
- 治るのに時間がかかる痛みや擦ると黒くなる状態
- 脚、足、またはつま先の脱毛
- 脚や足の脈が弱い、またはない
- 運動すると痛むが休むと治まる状態

これらの徴候の1つでも生じた場合、主治医に連絡して診察を受けてください。

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.

危険因子

以下の条件に該当する場合は、血管の病気になるリスクが高まります。

- 喫煙
- 糖尿病を患っている
- 45歳過ぎ
- コレステロール値が高い
- 高血圧
- 家族に心臓疾患または血管の病気の方がいる
- 太りすぎである
- 運動不足

ケア

血管の病気。病気は健康な生活を送ることで予防したり進行を遅らせることができます。

- 血圧を健康な範囲に維持する。
- 糖尿病を患っている場合、血糖値を健康な範囲に維持する。
- 毎年検診を受ける。
- タバコを吸ったり、使用しない。
- 毎日運動する。
- 脂肪分が少なく、食物繊維が多いものを食べる。
- ストレスにうまく対処する。

治療には薬の使用と手術を伴う場合があります。

治療の選択肢については主治医に相談してください。