

혈관 질환

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.

혈관 질환은 말초혈관 질환 또는 동맥 질환이라고도 부릅니다. 복부, 다리, 팔의 혈관이 좁아지는 현상입니다. 혈관 질환은 플라크라고 부르는 지방질이 축적되어 생깁니다. 혈관이 좁아지면 혈액을 통해 몸 구석 구석으로 전달되는 산소 공급이 부족하게 됩니다. 이것은 조직과 세포 사멸을 야기할 수 있습니다. 혈관 질환은 사지 절단의 주 원인입니다.

복부, 다리, 팔의 혈관 질환 징후

- 근육 통증, 쭈시거나 경련
- 피부가 차거나 창백, 손과 발의 냉기
- 손이나 발의 피부 또는 손톱이나 발톱이 붉고 푸른끼 발생
- 피부 염증이 오랫동안 낫지 않거나, 딱지가 앉았거나, 꺼렇게 됨
- 팔, 다리, 발톱의 털이 빠짐
- 현기증 또는 다리나 발에 맥이 없음
- 쉴 때 사라지는 운동으로 인한 통증

다음과 같은 징후가 있으면, 의사에게 연락하여 검사를 받으십시오.

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.

위험 요소들

다음 경우 혈관 질환에 걸릴 위험이 높습니다:

- 흡연
- 당뇨병
- 45세 이상
- 콜레스테롤 함량 높음
- 혈압이 높음
- 가족 중에 심장이 혈관 질환이 있는 사람이 있음
- 비만
- 신체적 활동 부족

치료 방법

건강 관리를 하면 혈관 질환은 예방되거나 진행이 느려질 수 있습니다.

- 혈압을 정상 범위 안에서 유지하십시오.
- 당뇨병이 있는 경우, 혈당을 정상 범위 안에서 유지하십시오.
- 매년 의사의 진료를 받으십시오.
- 담배를 피우지 마십시오.
- 매일 운동을 하십시오.
- 저지방 그리고 섬유질 음식을 드십시오.
- 스트레스를 관리하십시오.

약을 먹고 수술을 해야할 경우도 있습니다.

어떤 치료 선택이 있는지 의사와 상담하십시오.