

Periferik arter hastalığı hakkında her şey

Periferik arter hastalığı nedir?

Periferik arter hastalığı bacak atardamarlarının daralması sonucunda ortaya çıkan bir tablodur. Ayaklara giden kan miktarı azalır, yürüme ile ağrı ve dolaşım sorunları gelişir. Kan dolaşımındaki azalma kasların yeterince beslenememesine yol açar. Periferik arter hastalığı olan kişilerde kalp hastalığı, felç ve amputasyon riski de artmıştır. 50 yaş üzeri diyabetlilerin üçte birinde görülür ancak bu kişilerin çoğu hastalıklarının farkında değildir.

Diyabetle periferik arter hastalığının ilişkisi nedir?

Diyabetiniz varsa, periferik arter hastalığına yatkınlığınız çok daha yüksektir. Ayrıca kalp krizi ve inme geçirme riskiniz de artmıştır. Ancak, üzölmeye gerek yok, çünkü doğru tedavi ve yaşam tarzı değişikliği ile tüm bu risklerin ortadan kaldırılması mümkündür.

Periferik arter hastalığı riskimin yüksek olduğunu nasıl anlarım?

Sadece diyabetli olmak bile riski artırır. Ancak aşağıdaki faktörlerle diyabetin birlikteliği riskin çok daha fazla artmasına neden olur:

- Sigara
- Yüksek tansiyon

- Yüksek kolesterol
- Halen kalp hastalığı tanısı almış olmak
- Kalp krizi veya inme geçirmiş olmak
- Yüksek kilo
- Fiziksel aktivite azlığı
- 50 yaşın üzerinde olmak
- Ailede periferik arter hastalığı, kalp hastalığı, kalp krizi veya felç geçmişinin olması

Bu risk faktörlerinden bazılarını değiştirmeniz mümkün değildir. Ancak önemli olan, değiştirebileceğimiz faktörlere zamanında müdahale edebilmektir. Örneğin ,aşırı kiloluysanız kilo vermek, kan basıncını kontrol eden ilaçları düzenli almak gibi.

Periferik arter hastalığının belirtileri nelerdir?

Periferik arter hastalığı olan kişilerin çoğu herhangi bir yakınma hissetmez. Bazı kişiler yürürken baldırlarında hafif bir ağrı hisseder. Klodikasyon adı verilen bu ağrının nedeni bacaklardaki kanlanma yetersizliğidir. Eğer aşağıdaki semptomlar mevcutsa doktorunuza danışınız:

- Bacaklarınızda yürürken oraya çıkan fakat bir kaç dakika dinlendikten sonra azalan bir ağrı
- Bacaklarda yorgunluk veya kramplar
- Ayaklarda veya bacaklardaki yara ve enfeksi-

yonların geç iyileşmesi

- Ayak derisinde kuruluk ve çatlaklar
- Dinlenirken dahi ayaklarda ve ayak parmaklarında ağrı

Periferik arter hastalığı nasıl teşhis edilir?

Doktorunuz ayaklarınızı ve ayak nabızlarınızı muayene ederek periferik arter hastalığı olup olmadığını anlayacaktır. Ayrıca bacak kol endeksi (ankle branchial index) adı verilen ve ultrason (ses dalgaları) yoluyla ayak bileğinizdeki kan basıncını, kolunuzdaki kan basıncı ile karşılaştıran bir tetkik daha mevcuttur. Bu test bacaklarınızdaki kan akışının azalıp azalmadığını ortaya koyar. Eğer ayak bileklerinizdeki kan basıncı kollarınızdakinden daha düşükse, periferik arter hastalığınız olabilir. Aşağıdaki durumlarda doktorunuz bu testi önerebilir:

- Eğer 50 yaşın üzerinde ve diyabetliyseniz
- Yaşınızdan bağımsız olarak periferik arter hastalığının diğer belirtileri mevcutsa ve başka risk faktörleri söz konusuysa (örneğin 50 yaşında veya daha genç iseniz fakat 10 yıldan daha fazla süredir diyabetiniz varsa veya sigara içiyorsanız).

Sonuçlarınız normalse, doktorunuz her 5 yılda bir bu testi yaptırmanızı önerecektir.

Periferik arter hastalığı nasıl tedavi edilir?

Egzersiz (örneğin, yürüyüş yapmak) periferik arter hastalığını hem önlemeye hem de tedavi etmeye yararlıdır. Bazı kişilerin bu hastalıktan ötürü ameliyat (anjyoplasti veya bypass) olmaları da gerekebilir.

Periferik arter hastalığı ve ayrıca kalp krizi ve felç riski ile nasıl başa çıkabilirim?

- Sigara içiyorsanız, doktorunuzla sigarayı bırakmak için neler yapabileceğinizi tartışın.
- A1C testi sonucunuzun %7'den düşük ve ortalama kan şekerinizin de 154 mg/dl'den düşük olmasını hedefleyin.
- Tansiyonunuzun 140/90 mmHg'nin altında olmasına özen gösterin
- Doktorunuza statin veya aspirin almanız gerekip gerekmediği konusunu danışın
- Bilinci beslenme tercihleri yapmaya gayret gösterin.
- Fiziksel olarak daha aktif ve hareketli olun, haftada 5 gün en az 30 dakika yürüyüş yapmaya çalışın.

