

يحدث مرض الشرايين الطرفية عند تضيق شرايين الساق أو انسدادها مسببة تدفق أقل في الدم.

العلامات والأعراض

يمكن أن تشمل هذه:



عدم التنام الجروح



عدم القدرة على المشي بالسرعة المعتادة أو المشي طويلاً كالمعتاد



ألم الساق أو الشد العضلي في الربلة، أو الأرداف أو الورك أو الفخذ



توجع الساقين أو شعور يتقل عند المشي، والتحسن عند الراحة

بالرغم من أن ألم الساقين شائع، إلا أن 4 أشخاص من بين 10 مصابين بمرض الشرايين الطرفية ليس لديهم أعراض في الساقين.

اعرف ما إذا كنت مصاباً به

اطلب الخضوع لاختبار مؤشر الكاحل - الذراع (ABI). يمكن أن يساعد ذلك في تحديد ما إذا كان الدم الذي يتدفق في ساقيك أقل.



يمكن أن ينتقل مرض الشرايين الطرفية وراثياً من العائلة، لذا ابحث في تاريخ عائلتك الطبي.

ما يمكنك فعله للمساعدة في الوقاية من مرض الشرايين الطرفية

تفحص قدميك بحثاً عن جروح أو تقرحات لا تندمل أو تغييرات في لون الجلد



حافظ على نشاطك وتمرّن يومياً



اخفض وزنك إلى وزن صحي، أو حافظ على وزنك الصحي



تحكم في ضغط دمك، والكوليسترول، والسكري



لا تدخن أو الجأ للحصول على مساعدة في الإقلاع



لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة [CardioSmart.org/PAD](https://www.CardioSmart.org/PAD)

@ACCinTouch #CardioSmart