

Skyldes dine smerter i benene PAD?



LOVE YOUR
LIMBS[™]

A PAD AWARENESS CAMPAIGN

Få mere at vide på www.loveyourlimbs.eu

200 Million

Det anslås, at omkring 200 millioner patienter verden over lider af PAD. ¹

Hvad er PAD?

Hvis du har smerter i benene, der bliver værre, når du træner og bliver bedre i hvile, kan det være et tegn på perifer arteriel sygdom eller PAD (Peripheral Arterial Disease). PAD er en sygdom, der påvirker blodgennemstrømningen til dine ben og fødder, også kendt som dine perifere arterier. I lighed med koronararteriesygdom opstår PAD, når der er fedtaflejring, kaldet plak, som i første omgang indsnævrer din blodåre og derefter kan tilstoppe den. Når stadig mindre blod strømmer ud i dine ben og fødder, kan det resultere i ubehagelige symptomer som fx smerter i benene, ømme ben og sår.

PAD er en progressiv sygdom, som ikke kan helbredes; medicinsk behandling og en sund livsstil kan dog hjælpe med at forbedre blodgennemstrømningen og forhindre, at sygdommen forværres. Tegn og symptomer bør ikke ignoreres, og gribes der ikke ind, kan sygdommen udvikle sig hurtigere.

I sidste ende kan sygdommen udvikle sig til fremskreden PAD (også kendt som kritisk ekstremitetsiskæmi), og amputation bliver en reel og alvorlig risiko. Det er vigtigt at gå til læge, hvis du tror, at du kan have PAD, så du kan påbegynde behandling og reducere din risiko for komplikationer.



VIDSTE DU, AT?

Mange mennesker forveksler smerten fra PAD med normale tegn på aldring²

Find ud af, om der er risiko for, at du får PAD.

Det er vigtigt at forstå aspekterne i din livsstil og den genetiske baggrund, der kan øge din risiko for at få PAD.

Anerkendelse af risikofaktorer for PAD er det første skridt i retning af at få stillet en diagnose og blive behandlet. Dette er vigtigt, da ubehandlet PAD kan føre til alvorlige komplikationer, herunder amputation.



VIDSTE DU, AT?

Du kan finde patienthistorier og flere ressourcer på www.loveyourlimbs.eu

Risikofaktorer for PAD



ALDER

1 ud af 20 mennesker i alderen 50+ bliver påvirket af PAD.³



HØJT KOLESTEROLTAL

Risikoen for PAD stiger med 5-10 % for hver 10 mg/dl stigning i det samlede kolesterolniveau.⁴



HØJT BLODTRYK

Kan i sidste ende beskadige arterievæggene og føre til sygdom.⁵



DIABETES

Type-2-diabetes kan øge risikoen for at du udvikler PAD op til 4 gange.⁶



BRUG AF TOBAK

Brug af tobak øger din risiko for at udvikle PAD op til 4 gange.⁷



NYRESYGDOM

Personer med lav nyrefunktion har dobbelt så stor sandsynlighed for at få PAD.⁸



FAMILIEHISTORIE

Hvis du har familiemedlemmer, som har PAD, kan det øge din risiko.⁹



ETNICITET

Afroamerikanere og latinamerikanere har størst risiko for at få PAD.¹⁰

Tjek symptomer

Selv om mange mennesker med PAD er symptomfri, er der flere almindelige symptomer. Fordi hvert enkelt tilfælde er forskelligt, kan du have få eller ingen af disse symptomer. Almindelige symptomer på PAD kan omfatte:



**SMERTER I BENENE
KRAMPER, ISÆR EFTER
TRÆNING**



**FØLESESLØSHED I BE-
NENE, SVAGHED, TYNGDE**



SMERTER I HVILENDE BEN



**KOLDE FØDDER ELLER
TÆER**



TØR OG MISFARVET HUD



**BRÆNDENDE FORNEM-
MELSE ELLER SMERTER I
FØDDER OG TÆER**



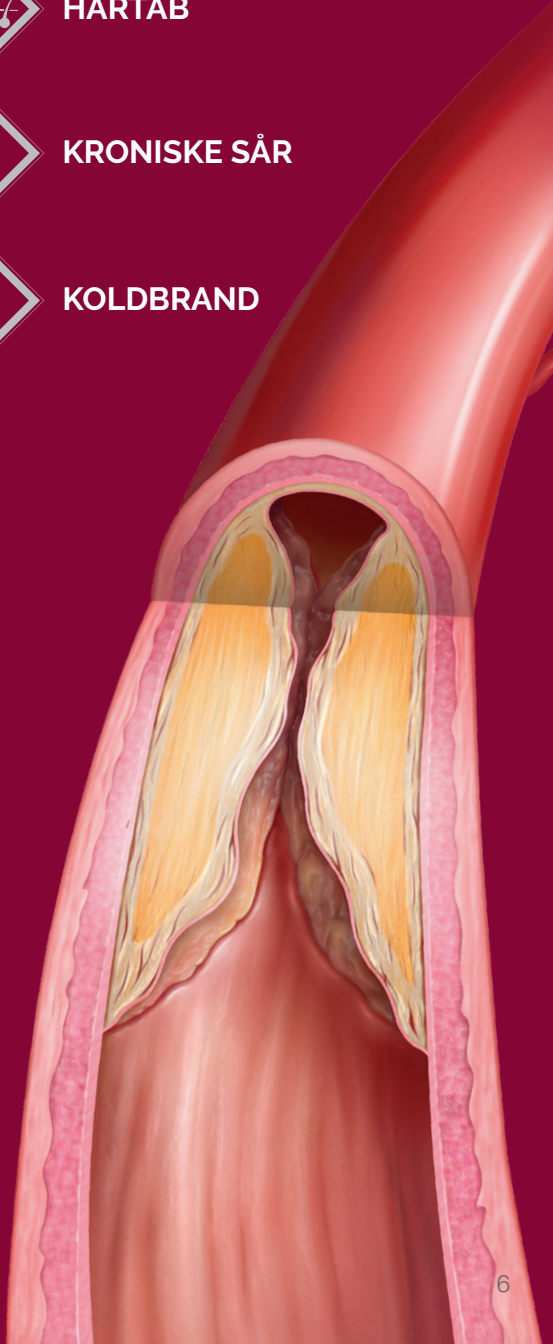
HÅRTAB



KRONISKE SÅR



KOLDBRAND





Hvad er mine behandlingsmuligheder?

Når det gælder behandling af PAD, findes der flere behandlingsmuligheder. Dine behandlingsmuligheder kan variere meget afhængigt af din tilstand og kan omfatte én eller flere af følgende kategorier. Husk på, at der er risici forbundet med alle PAD-behandlinger, og at de bør drøftes med din læge.

Hvis du vil vide mere om yderligere behandlingsmuligheder, kan du besøge

www.loveyourlimbs.eu



MEDICINERING

- ◇ Receptpligtig medicin

ENDOVASKULÆRE BEHANDLINGER

- ◇ Ballon-angioplastik
- ◇ Medicinsk ballon-angioplastik
- ◇ Stent
- ◇ Aterektomi

KIRURGISKE MULIGHEDER

- ◇ Bypass i de nedre ekstremiteter
- ◇ Iliofemoral endarterektomi



VIDSTE DU, AT?

Kun 25 % af patienter med PAD bliver behandlet¹¹

Livsstil- ændringer

PAD er en livslang sygdom, og det bliver aldrig for sent at passe på dine lemmer. En sund livsstil har fordele i alle stadier af PAD. De vigtigste mål for livsstilsændringerne er en bedre styring af dit vægttab, fysisk aktivitet og at slutte med usunde vaner. Livsstilsændringer vil ikke kun hjælpe dig med at få sundere ekstremiteter og reducere din risiko for yderligere PAD-relaterede komplikationer, du vil sandsynligvis også få det bedre.



UNDERSØG DINE FØDDER



PLEJ DINE FØDDER



DROP NIKOTIN



STYR DIN VÆGT



FORBEDRE DIN KOST



**ØG KARDIOVASKULÆR
TRÆNING**

11 spørgsmål, du kan stille din læge om perifer arteriel sygdom (PAD)

1. Er der risiko for, at jeg udvikler PAD?
2. Bør jeg blive screenet for PAD?
3. Hvordan kan jeg reducere eller få vendt min risiko for PAD?
4. Vil min livskvalitet blive påvirket, hvis jeg får konstateret PAD?
5. Hvilke behandlingsmuligheder er der, hvis jeg får stillet diagnosen PAD?
6. Hvad kan der ske, hvis jeg ikke bliver behandlet for PAD?
7. Er der risiko for, at jeg skal igennem en amputation?
8. Findes der alternativer til operation eller amputation?
9. Findes der en kur mod PAD?
10. Hvilke kostvalg bør jeg træffe for at forbedre min generelle kardiovaskulære sundhed?
11. Hvilket niveau af motion er sikkert for mig, som også vil have kardiovaskulære fordele?

Få hjælp ved perifer arterie- sygdom PAD.

Tal med din læge og besøg
www.loveyourlimbs.eu

REFERENCER

- ¹ THE SAGE GROUP offentliggør nye estimater for USA's prævalens af perifer arteriel sygdom (PAD) og kritisk lemmeriskæmi (CLI), " 30. september 2010, <https://www.fiercehealthcare.com/healthcare/sage-group-releases-new-estimates-for-united-states-prevalence-peripheral-artery-disease>
- ² Fowkes, F. G. R. et al. (2013). Comparison of global estimates of prevalence and risk factors for peripheral artery disease in 2000 and 2010: a systematic review and analysis. *The Lancet*, 382(9901), 1329-1340.
- ³ Sharma, A. et al. (2014) "Atherosclerotic peripheral arterial disease of the lower extremities: What every primary care physician should know," *Consultant*, 54(7):537-541
- ⁴ Olin, J. W. et al. (2010). Perifer arteriel sygdom: Current Insight Into the Disease and Its Diagnosis and Management. *Mayo Clin Proc*, 85(7), 678-692.
- ⁵ Hvad er højt blodtryk? American Heart Association. http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/GettheFactsAboutHighBloodPressure/What-is-High-Blood-Pressure_UCM_301759_Article.jsp#.WrqtReR1rcs. Besøgt den 9. marts 2018.
- ⁶ Wake Forest Baptist Health (Webpage) Peripheral artery disease and intermittent claudication. Opdateret, tilgængelig online på <http://wakehealthse3.adam.com/content.aspx?productid=10&pid=10&gid=000102>
- ⁷ Barnes, Geoffrey D. et al. (2015). Tobacco use in peripheral artery disease, an economic drag. *J Am Coll Cardiol*, Vol. 66, udgivelse 14. <http://www.onlinejacc.org/content/66/14/1575>
- ⁸ Selvin, E. et al. (2004). Prevalence of and risk factors for peripheral arterial disease in the United States: results from the National Health and Nutrition Examination Survey, 1999-2000. *Circulation*, 110(6), 738-743.
- ⁹ Khaleghi, M. et al. (2014). Family History as a Risk Factor for Peripheral Arterial Disease. *Am J Cardiol*, 114(6), 928-932.
- ¹⁰ Allison, M. A. et al. (2007). Ethnic-specific prevalence of peripheral arterial disease in the United States. *Am J Prev Med*, 32(4), 328-333.
- ¹¹ Rosamond, W., Flegal, K., Friday, et al. (2007). Heart disease and stroke statistics—2007 update: a report from the AHA Statistics Committee and Stroke Statistics Subcommittee. *Circulation*, 115(5), e69- e171.



LOVE YOUR
LIMBS[™]
A PAD AWARENESS CAMPAIGN

Love Your Limbs[™] er en oplysende sunhedskampagne udviklet og finansieret af BD. BD Switzerland Sarl, Terre Bonne Park – A4, Route De Crassier, 17, 1262 Eysins, Vaud, Schweiz

© 2019 BD. BD, BD-logoet, Love Your Limbs og alle andre varemærker tilhører Becton, Dickinson and Company og/eller et søsterselskab. Illustrationer af Mike Austin. Alle rettigheder forbeholdes. 85281

