

# Johtuuko jalkakipusi PAD:stä?



LOVE YOUR  
**LIMBS**<sup>™</sup>

A PAD AWARENESS CAMPAIGN

Lue lisää osoitteessa [www.loveyourlimbs.eu](http://www.loveyourlimbs.eu)

# 200 miljoonaa

---

Maailmassa arviolta 200 miljoonaa ihmistä kärsii ääreisvaltimosairaudesta. <sup>1</sup>

# Mikä PAD on?

Jos sinulla on jalkakipuja, jotka pahenevat liikuntaa harrastaessa ja helpottuvat levossa, tämä saattaa olla merkki ääreisvaltimotaudista eli PAD:stä (Peripheral Artery Disease).

PAD on sairaus, joka vaikuttaa jalkojen ja jalkaterien verenkiertoon, eli ääreisverenkiertoon.

Sepelvaltimotaudin tapaan myös PAD johtuu valtimoihin kertyneestä rasvasta, eli plakista, joka kaventaa ja tukkii valtimoita. Kun jalkoihin ja jalkateriin pääsee virtaamaan yhä vähenevässä määrin verta, tämä voi aiheuttaa epämieluisia oireita, kuten jalkakipua ja -särkyä tai haavoja.

PAD on progressiivinen sairaus, johon ei ole parannuskeinoja. Lääkinnällisellä hoidolla ja terveillä elämäntavoilla verenkiertoa voidaan kuitenkin parantaa ja ehkäistä sairauden etenemistä.

Merkkejä ja oireita ei tule sivuuttaa, sillä mikäli niihin ei puututa, sairaus saattaa edetä nopeammalla tahdilla.

Lopulta sairaus voi kehittyä edenneeksi PAD:ksi (tunnetaan myös nimellä raajan kriittinen iskemia), jolloin amputaatio on todellinen sekä vakava riski. Jos uskot sairastavasi PAD:tä, on tärkeää keskustella asiasta lääkärin kanssa, jotta hoito voidaan aloittaa ja komplikaatioiden riskiä pienentää.



## **TIESITKÖ?**

Monet sekoittavat PAD-kivut ikään-tymisen normaaleihin merkkeihin<sup>2</sup>

# Selvitä riskisi sairastua PAD:hen

On tärkeää ymmärtää, että elämäntyyli ja geenisi saattavat lisätä riskiäsi sairastua PAD:hen.

Riskitekijöiden tunnistaminen on ensimmäinen askel kohti PAD:n diagnosointia ja hoitoa. Tämä on tärkeää, sillä hoitamattomana PAD saattaa johtaa vakaviin komplikaatioihin, kuten amputaatioon.



## **TIESITKÖ?**

Tule kuulemaan potilaiden kertomuksia ja löydä lisää resursseja osoitteesta [www.loveyourlimbs.eu](http://www.loveyourlimbs.eu)

# PAD- riskitekijät



## IKÄ

1 kahdestakymmenestä (20) yli 50-vuotiaasta kokee PAD:n oireita.<sup>3</sup>



## KORKEA KOLESTEROLI

PAD:n riski kasvaa 5–10 prosentilla jokaista kolesterolitason 10 mg/dl:n nousua kohden.<sup>4</sup>



## KORKEA VERENPAIN

Voi vahingoittaa valtimoiden seinämiä ja johtaa sairauden muodostumiseen.<sup>5</sup>



## DIABETES

Tyypin 2 diabetes voi kasvattaa riskiäsi sairastua PAD:hen jopa nelinkertaisesti.<sup>6</sup>



## TUPAKOINTI

Tupakointi kasvattaa PAD:n kehittymisen riskiä jopa nelinkertaisesti.<sup>7</sup>



## MUNUAISSAIRAUDET

Munuaisten vajaatoimintaa sairastavilla henkilöillä on kaksinkertainen riski sairastua PAD:hen.<sup>8</sup>



## PERINTÖTEKIJÄT

PAD:tä sairastavat perheenjäsenet voivat kasvattaa sairastumisen riskiä.<sup>9</sup>



## ETNISYYS

Afroamerikkalaiset ja latinalaisamerikkalaiset ovat suurimmassa riskissä sairastua PAD:hen.<sup>10</sup>

# Tarkista oireesi

Vaikka monet PAD:tä sairastavat eivät kärsi oireista, on yleisiä oireita useita. Koska jokainen tapaus on yksilöllinen, sinulla saattaa esiintyä joitakin tai ei mitään seuraavista oireista. Yleisiä PAD:n oireita voivat olla:



**KIVULIAAT JALKA-  
KRAMPIT ETENKIN  
LIIKUNNAN JÄLKEEN**



**JALKOJEN  
TUNNOTTOMUUS,  
HEIKKOUS, RASKAUS**



**JALKOJEN LEPOSÄRKY**



**KYLMÄT JALKATERÄT TAI  
VARPAAT**



**KUIVA IHO JA  
VÄRIMUUTOKSET**



**POLTTAVA TUNNE  
TAI JALKATERIEN JA  
VARPAIDEN SÄRKY**



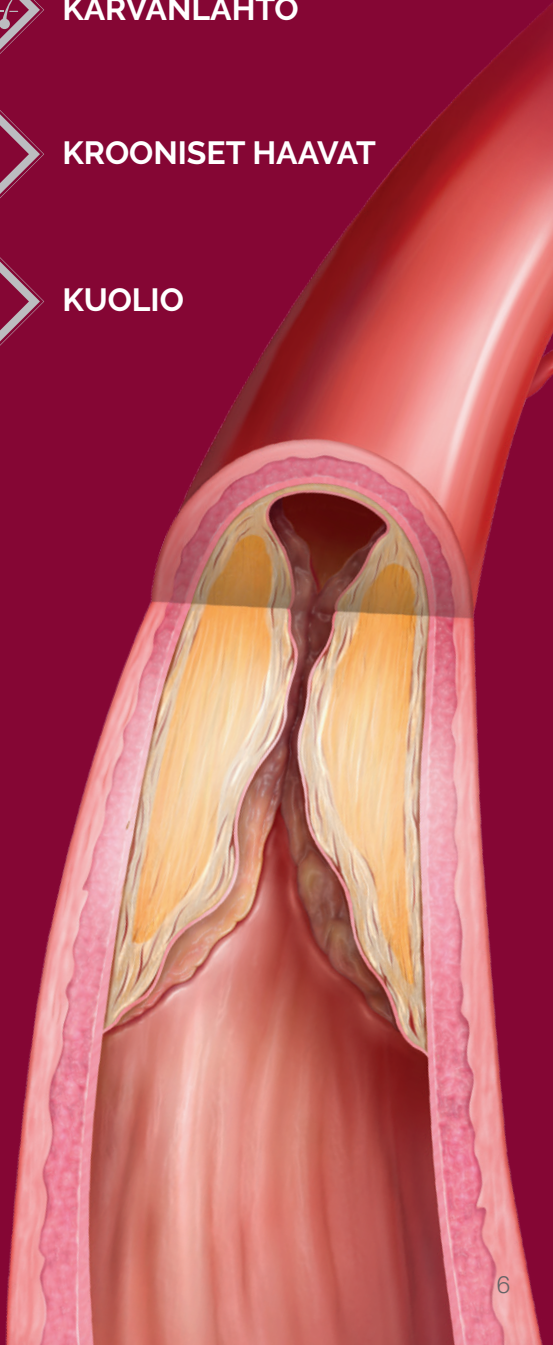
**KARVANLÄHTÖ**



**KROONISET HAAVAT**



**KUOLIO**





# Mitä hoito- vaihtoehtoja on olemassa?

---

PAD:n hoitoon on olemassa useita eri hoitovaihtoehtoja. Hoitovaihtoehtosi riippuvat suuresti sairautesi tilasta, ja niihin saattaa kuulua yksi tai useampi seuraaviin kategorioihin kuuluva hoitomuoto. Muistathan, että kaikkiin PAD-hoitoihin liittyy riskejä ja niistä tulee keskustella lääkärin kanssa.

Lue lisää muista hoitovaihtoehtoista osoitteessa

[www.loveyourlimbs.eu](http://www.loveyourlimbs.eu)





## LÄÄKITYS

- ◇ Reseptilääkkeet

## ENDOVASKULAARINEN HOITO

- ◇ Pallolaajennus
- ◇ Pallolaajennus lääkepinnoitetulla pallolla
- ◇ Stenttaus
- ◇ Aterektomia

## KIRURGISET VAIHTOEHDOT

- ◇ Alaraajan ohitusleikkaus
- ◇ Iliofemoraalinen endarterektomia



### TIESITKÖ?

Vain 25 % PAD-potilaista saa hoitoa<sup>11</sup>

# Elämäntapa- muutokset

PAD on elämänmittainen sairaus eikä raajojen terveyden huolehtimisesta voi luopua. Terveiden elämäntapojen omaksuminen hyödyttää PAD-potilaita missä tahansa vaiheessa sairautta. Elämäntapamuutoksilla pyritään hallitsemaan painonpudotusta paremmin, lisäämään fyysistä aktiivisuutta ja katkaisemaan epäterveelliset käytösmallit. Elämäntapamuutokset parantavat raajojen terveyttä, mutta pienentävät myös PAD:n etenemiseen liittyvien komplikaatioiden riskiä. Olosi tuntuu varmasti myös paremmalta.



**TUTKI JALKASI**



**PIDÄ HUOLTA JALOISTASI**



**LOPETA NIKOTIININ  
KÄYTTÖ**



**HALLITSE PAINOASI**



**PARANNA  
RUOKAVALIOTASI**



**LISÄÄ SYKETTÄ NOSTAVAN  
LIIKUNNAN MÄÄRÄÄ**

# Esitä nämä 11 kysymystä lääkärillesi ääreisvaltimo- tautiin (PAD) liittyen

1. Onko minulla riski sairastua PAD:hen?
2. Tulisiko minun käydä PAD-seulonnassa?
3. Kuinka voin pienentää riskiäni sairastua PAD:hen?
4. Vaikuttaako PAD-diagnoosi elämänlaatuuni?
5. Mitä hoitovaihtoehtoja on olemassa, mikäli saan PAD-diagnoosin?
6. Mitä voi tapahtua, jos en saa hoitoa PAD:hen?
7. Olenko riskissä joutua amputoitavaksi?
8. Onko leikkaukselle tai amputaatiolle olemassa vaihtoehtoja?
9. Onko PAD:hen parannuskeinoja?
10. Mitä muutoksia minun tulisi tehdä ruokavaliooni, jotta voin parantaa sydämeni ja verisuonieni terveyttä yleisesti?
11. Minkä tasoinen liikunta on minulle turvallista ja onko sillä hyötyjä myös sydämen ja verisuonien terveyden kannalta?

# Ryhdy toimiin PAD:n suhteen.

Keskustele lääkärisi kanssa  
ja vieraile osoitteessa  
[www.loveyourlimbs.eu](http://www.loveyourlimbs.eu)

## VIITTEET

- <sup>1</sup> THE SAGE GROUP Releases New Estimates for the United States Prevalence of Peripheral Artery Disease (PAD) and Critical Limb Ischemia (CLI) ,” 30. syyskuuta 2010, <https://www.fiercehealthcare.com/healthcare/sage-group-releasesnew-estimates-forunited-states-prevalence-peripheral-artery-disease>
- <sup>2</sup> 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.
- <sup>3</sup> 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
- <sup>4</sup> Olin, J. W. et al. (2010). Peripheral Artery Disease: Current Insight Into the Disease and Its Diagnosis and Management. *Mayo Clin Proc*, 85(7), 678–692.
- <sup>5</sup> What is high blood pressure? American Heart Association. [http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/GettheFactsAboutHighBloodPressure/What-is-High-Blood-Pressure\\_UCM\\_301759\\_Article.jsp#.WrtReR1rcs](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/GettheFactsAboutHighBloodPressure/What-is-High-Blood-Pressure_UCM_301759_Article.jsp#.WrtReR1rcs). Viitattu 9. maaliskuuta 2018.
- <sup>6</sup> Wake Forest Baptist Health (Webpage) Peripheral artery disease and intermittent claudication. Päivitetty, saatavilla verkosta osoitteessa <http://wakehealthse3.adam.com/content.aspx?productId=10&pid=10&gid=000102>
- <sup>7</sup> Barnes, Geoffrey D. et al. (2015). Tobacco use in peripheral artery disease, an economic drag. *J Am Coll Cardiol*, Vol. 66, Issue 14. <http://www.onlinejacc.org/content/66/14/1575>
- <sup>8</sup> 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.
- <sup>9</sup> Khaleghi, M. et al. (2014). Family History as a Risk Factor for Peripheral Arterial Disease. *Am J Cardiol*, 114(6), 928–932.
- <sup>10</sup> 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.
- <sup>11</sup> 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**<sup>™</sup>  
A PAD AWARENESS CAMPAIGN

Love Your Limbs<sup>™</sup> on BD:n kehittämä ja rahoittama koulutuksellinen tietoisuuskampanja. BD Switzerland Sarl, Terre Bonne Park – A4, Route De Crassier, 17, 1262 Eysins, Vaud, Sveitsi.

© 2019 BD. BD, BD-logo, Love Your Limbs ja kaikki muut tavaramerkit ovat Becton, Dickinson and Company -yhtiön ja/tai tytäryhtiöiden omaisuutta. Kuvat: Mike Austin. Kaikki oikeudet pidätetään. 85281

