

Har du ben- smerter på grunn av PAD?



LOVE YOUR
LIMBS[™]

A PAD AWARENESS CAMPAIGN

Få mer informasjon på www.loveyourlimbs.eu

200 Million

Det anslås at 200 millioner pasienter over hele verden lider av PAD. ¹

Hva er PAD?

Hvis du har smerte i benene som blir verre når du trener og blir bedre når du hviler, kan dette være et tegn på perifer arteriesykdom eller PAD (Peripheral Arterial Disease). PAD er en sykdom som påvirker blodstrømmen til ben og føtter, kjent som dine perifere arterier. I likhet med koronar arteriesykdom oppstår PAD når det er fettansamling, kalt plakk, som til å begynne med snevrer inn arterien din og deretter kan blokkere den. Når stadig mindre blod får sirkulere i benene og føttene dine, kan det forårsake ubehagelige symptomer som smerte og verking i benene, og sår.

PAD er en progressiv sykdom som ikke kan helbredes. Medisinsk behandling og en sunn livsstil kan imidlertid bidra til å forbedre blodstrømmen og forhindre at sykdommen forverres. Tegn og symptomer skal ikke ignoreres og uten intervensjon kan sykdommen utvikle seg raskere.

Sykdommen kan etter hvert utvikle seg til avansert PAD (også kalt kritisk lemiskemi) og risikoen for amputasjon blir reell og seriøs. Det er viktig å oppsøke lege hvis du tror du kan ha PAD så du kan starte behandling og redusere risikoen for komplikasjoner.



VISSTE DU?

Det er mange som forveksler PAD med normale aldringstegn²

Finn ut om du er eksponert for PAD

Det er viktig å forstå aspektene ved livsstilen din og den genetiske bakgrunnen som kan gjøre deg disponert for PAD.

Det første trinnet på veien til å bli diagnostisert med PAD og få behandling, er å være klar over risikofaktorene. Dette er viktig, da ubehandlet PAD kan føre til alvorlige komplikasjoner, inkludert amputasjon.



VISSTE DU?

Du kan høre historiene til flere pasienter og finne flere ressurser på www.loveyourlimbs.eu

Risikofaktorer for PAD



ALDER

1 av 20 personer i alderen 50+ rammes av PAD.³



HØYT KOLESTEROL

Risikoen for PAD øker med 5 – 10 % for hver økning på 10 mg/dL i totale kolesterolnivåer.⁴



HØYT BLODTRYKK

Kan etter hvert skade arterieveggene og føre til sykdom.⁵



DIABETES

Type-2-diabetes kan firedoble risikoen din for å utvikle PAD.⁶



BRUK AV TOBAKK

Bruk av tobakk firedobler risikoen din for å utvikle PAD.⁷



NYRESYKDOM

Personer med nedsatt nyrefunksjon er dobbelt så utsatt for å få PAD.⁸



FAMILIEHISTORIKK

Hvis du har familiemedlemmer som har PAD, kan det øke risikoen din.⁹



ETNISITET

Afroamerikanere og latinamerikanere har høyest risiko for å utvikle PAD.¹⁰

Symptom- sjekker

Selv om mange med PAD er asymptomatiske, finnes det flere vanlige symptomer. Siden alle tilfeller er forskjellige, kan du ha noen eller ingen av disse symptomene. Vanlige PAD-symptomer kan inkludere:



**SMERTE I BEN KRAMPER,
SPESIelt ETTER TRENING**



**NUMMENHET,
SVAKHET, TUNG
FORNEMMELSE I BEN**



**SMERTE I BEN UNDER
HVILE**



**KALDE FØTTER
ELLER TÆR**



**TØRR OG
MISFARGET HUD**



**SVIENDE FØLELSE ELLER
VERKING I FØTTER OG
TÆR**



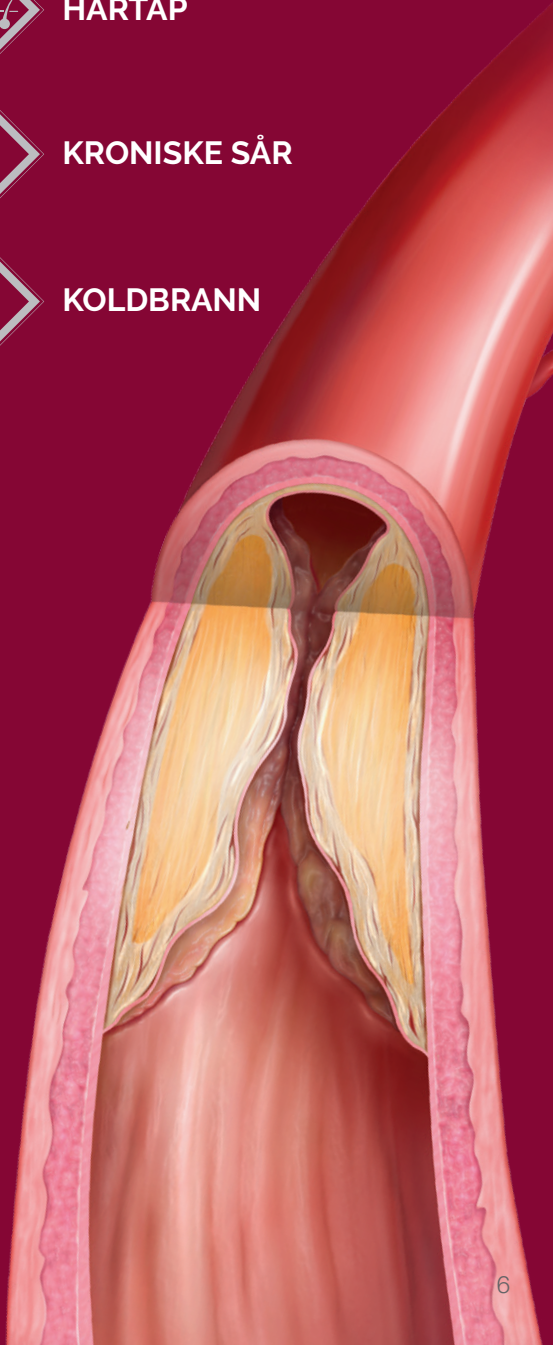
HÅRTAP



KRONISKE SÅR



KOLDBRANN





Hvilke behandlingsmuligheter har jeg?

Når det gjelder behandling av PAD, finnes det flere behandlingsmuligheter. De kan variere i stor grad avhengig av tilstanden din og kan inkludere én eller flere av følgende kategorier. Husk at det er risiko forbundet med all behandling av PAD, og du må snakke med legen din om dette.

For mer informasjon om alternative behandlinger, gå til

www.loveyourlimbs.eu



LEGEMIDDEL

- ◇ Reseptbelagte legemidler

ENDOVASKULÆRE BEHANDLINGER

- ◇ Ballongangioplastikk
- ◇ Legemiddelbelagt ballongangioplastikk
- ◇ Innsetting av stent
- ◇ Aterektomi

KIRURGISKE ALTERNATIVER

- ◇ Bypass i nedre ekstremitet
- ◇ Iliofemoral endarterektomi



VISSTE DU?

Kun 25 % av PAD-pasienter gjennomgår behandling¹¹

Endringer i livsstil

PAD er en livslang sykdom, og du kan aldri slutte å ta godt vare på benene dine. Innføring av sunn livsstil har fordeler uansett stadium av PAD. Hovedmålene med endringer i livsstil er forbundet med bedre behandling av vekttap, fysisk aktivitet og opphør av usunn atferd. Endringer i livsstil vil ikke bare hjelpe deg å få friskere lemmer og redusere risikoen for ytterligere PAD-relaterte komplikasjoner, du vil sannsynligvis også føle deg bedre.



UNDERSØK FØTTENE DINE



TA VARE PÅ FØTTENE DINE



SLUTT Å BRUKE NIKOTIN



FÅ KONTROLL OVER VEKTEN



FÅ BEDRE KOSTHOLD



ØK KONDISJONSTRENING

11 spørsmål du skal stille legen om perifer arteriesykdom (PAD)

1. Står jeg i fare for å utvikle PAD?
2. Bør jeg screenes for PAD?
3. Hvordan kan jeg redusere eller reversere min risiko for PAD?
4. Vil livskvaliteten min bli berørt hvis jeg diagnostiseres med PAD?
5. Hvilke behandlingsmuligheter finnes hvis jeg diagnostiseres med PAD?
6. Hva kan skje hvis jeg ikke får behandling for PAD?
7. Risikerer jeg å måtte amputere?
8. Finnes det alternativer til kirurgisk inngrep eller amputasjon?
9. Finnes det en kur for PAD?
10. Hvilke kostholdsvalg bør jeg ta for å forbedre min generelle kardiovaskulære helse?
11. Hvor mye trening er trygt for meg, som også vil være nyttig for hjertet?

Få hjelp med PAD.

Snakk med legen din og gå til www.loveyourlimbs.eu

REFERANSER

- ¹ THE SAGE GROUP Releases New Estimates for the United States Prevalence of Peripheral Artery Disease (PAD) and Critical Limb Ischemia (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). Peripheral Artery Disease: Current Insight Into the Disease and Its Diagnosis and Management. *Mayo Clin Proc*, 85(7), 678-692.
- ⁵ 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. Tilgang 9. mars 2018.
- ⁶ Wake Forest Baptist Health (Webpage) Peripheral artery disease and intermittent claudication. Oppdatert tilgjengelig på nett 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, Issue 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 opplysningskampanje om sykdom som er utviklet og finansiert av BD. BD Switzerland Sarl, Terre Bonne Park – A4, Route De Crassier, 17, 1262 Eysins, Vaud. Sveits.

© 2019 BD. BD, BD-logoen, Love Your Limbs og alle andre varemerker tilhører Becton, Dickinson and Company og/eller et tilknyttet selskap. Illustrasjoner av Mike Austin. Med enerett. 85281

