

Är din bensmärta PAD?



LOVE YOUR
LIMBS[™]

A PAD AWARENESS CAMPAIGN

Läs mer på www.loveyourlimbs.eu

200 Miljoner

Det finns uppskattningsvis
200 miljoner patienter världen över
som lider av PAD.¹

Vad är PAD?

Om du har värk i benen som blir värre när du tränar och blir bättre med vila, kan detta vara ett tecken på benartärsjukdom eller PAD (Peripheral Arterial Disease). PAD är en sjukdom som påverkar blodflödet till dina ben och fötter, som också kallas perifera artärer. På samma sätt som kranskärslsjukdom, uppstår PAD när det finns en fettuppbyggnad - så kallad plack - som till en början gör din artär trängre och sedan kan blockera den. När blodflödet till dina ben och fötter blir mindre och mindre, kan det ge obehagliga symtom som t.ex. bensmärta, benvärk och sår.

PAD är en progressiv sjukdom som inte kan botas; dock kan medicinsk behandling och en sund livsstil bidra till att förbättra blodflödet och förhindra att sjukdomen förvärras. Tecken och symtom bör inte ignoreras, och utan ingrepp kan sjukdomen utvecklas i snabbare takt.

Så småningom kan sjukdomen utvecklas till avancerad PAD (även känd som kritisk benischemi), och amputation blir en verklig och allvarlig risk. Det är viktigt att du besöker din läkare, om du tror att du kan ha PAD, så att du kan påbörja behandlingen och minska risken för komplikationer.



VISSTE DU ATT?

Många människor förväxlar smärta från PAD med normala tecken på åldrande²

Ta reda på om du är i riskgruppen för PAD

Det är viktigt att förstå aspekterna av din livsstil och genetiska bakgrund som kan utsätta dig för risk för PAD.

Att känna igen riskfaktorerna hos PAD är det första steget mot att få en diagnos och behandling. Det är viktigt, eftersom obehandlad PAD kan leda till allvarliga komplikationer, inklusive amputation.



VISSTE DU ATT?

Du kan höra några patientberättelser och hitta mer resurser på www.loveyourlimbs.eu

Risikfaktorer för PAD



ÅLDER

1 av 20 personer i åldern 50+ drabbas av PAD.³



HÖGT KOLESTEROL

Risken för PAD ökar med 5–10 % för varje ökning med 10 mg/dl av den totala kolesterolnivån.⁴



HÖGT BLODTRYCK

Kan så småningom skada artärens väggar och leda till sjukdom.⁵



DIABETES

Typ 2-diabetes kan ge dig 4 gånger större risk att utveckla PAD.⁶



TOBAKSBRUK

Att bruka tobaksprodukter ökar risken för PAD med upp till 4 gånger.⁷



NJURSJKDOM

Personer med låg njurfunktion löper dubbelt så stor risk att ha PAD.⁸



FAMILJEHISTORIA

Att ha familjemedlemmar med PAD kan öka din risk.⁹



ETNICITET

Afroamerikaner och latinamerikaner har den högsta risken för PAD.¹⁰

Symtom- kontroll

Medan många personer med PAD är asymtomatiska, finns det flera vanliga symtom. Eftersom varje fall är annorlunda, kan du ha några eller inga av dessa symtom. Vanliga PAD-symtom kan inkludera:



**BENSMÄRTA OCH
KRAMP, SÄRSKILT EFTER
TRÄNING**



**DOMNINGAR I BENEN,
SVAGHET, TYNGDKÄNSLA**



BENSMÄRTA VID VILA



**KALLA FÖTTER
ELLER TÅR**



**TORR OCH
MISSFÄRGAD HUD**



**BRÄNNANDE KÄNSLA
ELLER VÄRK I FÖTTER
OCH TÅR**



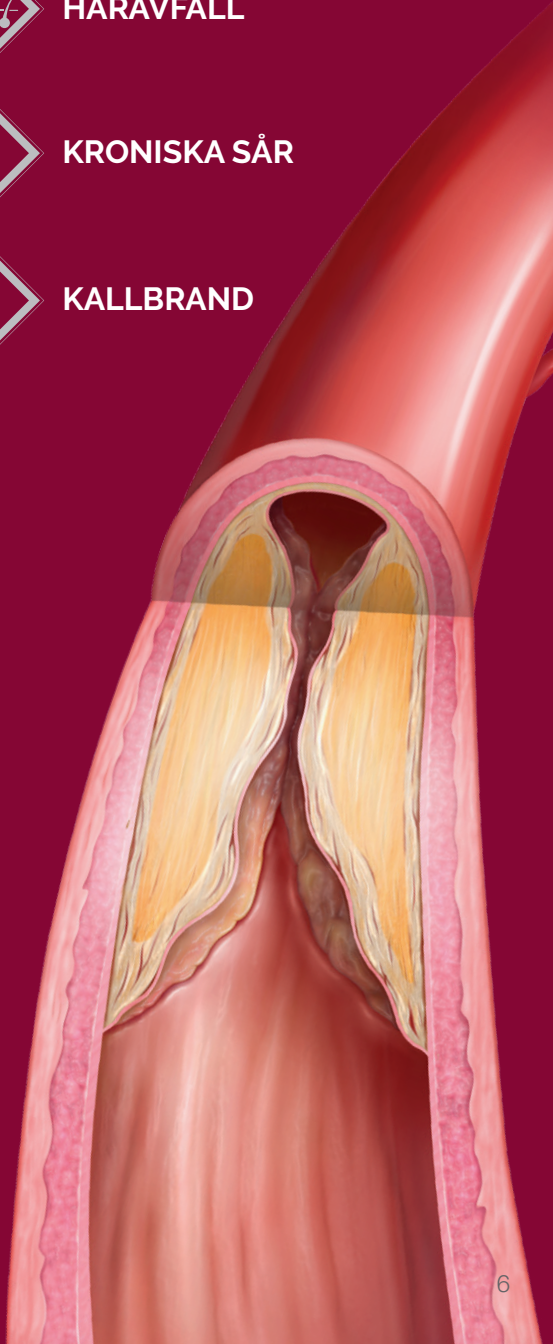
HÅRAVFALL



KRONISKA SÅR



KALLBRAND





Vilka är mina behandlingsalternativ?

När det gäller behandling av PAD, finns det flera behandlingsalternativ. Dina behandlingsalternativ kan variera mycket beroende på ditt tillstånd och kan inkludera en eller flera av följande kategorier. Tänk på att det finns risker med alla behandlingar av PAD, vilket du bör diskutera med din läkare.

För att få veta mer om ytterligare behandlingsalternativ, besök

www.loveyourlimbs.eu



MEDICINER

- ◇ Receptbelagda mediciner

ENDOVASKULÄRA BEHANDLINGAR

- ◇ Ballongangioplastik
- ◇ Läkemedelsbelagd ballongangioplastik
- ◇ Stentning
- ◇ Aterektomi

KIRURGISKA ALTERNATIV

- ◇ Bypass i nedre extremiteterna
- ◇ Iliofemoral endartärektomi



VISSTE DU ATT?

Endast 25 % av PAD-patienter genomgår behandling¹¹

Livsstils- förändringar

PAD är en livslång sjukdom, och dina extremiteter måste alltid vårdas. En sund livsstil har fördelar för alla stadier av PAD. Huvudmålen med livsstilsförändringar är att bättre kunna hantera din viktnedgång, fysiska aktivitet samt att upphöra med ohälsosamma beteenden. Livsstilsförändringar kommer inte bara att hjälpa dig att få friskare extremiteter och minska risken för ytterligare PAD-relaterade komplikationer, utan du kommer sannolikt också att må bättre.



UNDERSÖK DINA FÖTTER



TA HAND OM DINA FÖTTER



SLUTA MED NIKOTIN



KONTROLLERA DIN VIKT



FÖRBÄTTRA DIN KOST



**ÖKA KARDIOVASKULÄR
TRÄNING**

11 frågor att ställa till din läkare om benartärsjukdom (PAD)

1. Är jag i riskzonen att utveckla PAD?
2. Bör jag undersökas för PAD?
3. Hur kan jag minska eller vända min risk för PAD?
4. Kommer min livskvalitet att påverkas om jag får diagnosen PAD?
5. Vilka behandlingsalternativ är tillgängliga, om jag får diagnosen PAD?
6. Vad kan hända om jag inte blir behandlad för PAD?
7. Är jag i riskzonen för amputation?
8. Finns det några alternativ till operation eller amputation?
9. Finns det ett botemedel mot PAD?
10. Vilka kostval bör jag göra för att förbättra min allmänna kardiovaskulära hälsa?
11. Vilken träningsnivå är säker för mig och kommer också att ha kardiovaskulära fördelar?

Så skaffar du dig ett försprång gentemot PAD.

Prata med din läkare och besök www.loveyourlimbs.eu

REFERENSER

- ¹ "THE SAGE GROUP Releases New Estimates for the United States Prevalence of Peripheral Artery Disease (PAD) and Critical Limb Ischemia (CLI) ", September 30, 2010, <https://www.fiercehealthcare.com/healthcare/sage-group-releasesnew-estimates-forunited-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. Accessed March 9, 2018.
- ⁶ Wake Forest Baptist Health (Webpage) Peripheral artery disease and intermittent claudication. Updated Available online at <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[™] är en utbildningskampanj för sjukdomsmedvetenhet som är utvecklad och finansierad av BD. BD AB, Marieviksgatan 25, 117 43 Stockholm, Sverige. © 2023 BD. BD, BD-logotypen, Love Your Limbs och alla andra varumärken tillhör Becton, Dickinson och företaget och/eller ett dotterbolag. Illustrationer av Mike Austin. Alla rättigheter förbehållna. BD-82526 02/2023 (BD-50783)

