

1 Τι είναι η Περιφερική Αρτηριακή Νόσος (ΠΑΝ) των κάτω άκρων και ποια είναι τα συμπτώματά αυτής;

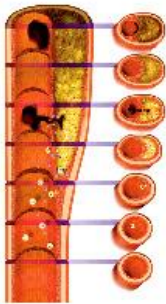
Η Περιφερική Αρτηριακή Νόσος είναι η νόσος που χαρακτηρίζεται από τη μειωμένη αιμάτωση των κάτω άκρων, η οποία προέρχεται είτε από στένωση είτε από απόφραξη των αρτηριών των κάτω άκρων.

Τα συμπτώματα μπορεί να είναι κατά σειρά βαρύτητας:

- η **διαλείπουσα χλωτότητα** (πόνος κατά τη βόδιση, ο οποίος αναγκάζει τον ασθενή να σταματήσει)
- ο **πόνος ανάπαυσης** (ο ασθενής πονάει ενώ κάθεται)
- η **νέκρωση ιστών** (γάγγραινα κάτω άκρων).

2 Μπορεί κάποιος να προσβληθεί από περιφερική αρτηριακή νόσο χωρίς να παρουσιάζει συμπτώματα;

Ναι. Είναι το πρώτο στάδιο της ασθένειας (ασυμπτωματικό) και μπορεί να διαγνωστεί με τη λήψη του κατάλληλου ιστορικού, την κλινική εξέταση και τη μέτρηση του Σφυρο-Βραχιόνιου Δείκτη.



3 Ποια είναι η σχέση μεταξύ αποφραγμένης αρτηρίας και πόνου;

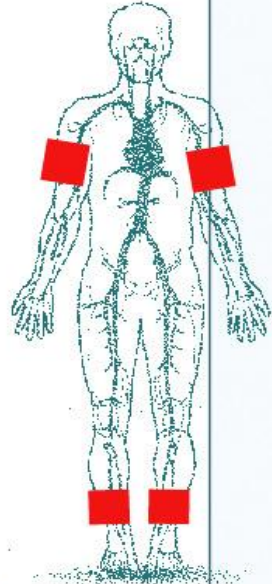
Όταν μια αρτηρία έχει σημαντική στένωση ή απόφραξη, το σκέλος δεν τροφοδοτείται με την απαιτούμενη ποσότητα αίματος άρα και οξυγόνου και παρουσιάζει το σύμπτωμα του πόνου.

4 Πως εξελίσσεται η νόσος μακροχρόνια;

Εάν ο ασθενής δε γνωρίζει για τη νόσο του ή η νόσος διαγνωστεί και δεν γίνουν οι κατάλληλοι φαρμακευτικοί ή επεμβατικοί χειρισμοί, επιδεινώνεται και μπορεί να φτάσει μέχρι και τη γάγγραινα των κάτω άκρων. Επίσης, καθώς εξελίσσεται η νόσος, υπάρχει συνεχώς αυξανόμενος κίνδυνος για τον ασθενή να υποστεί έμφραγμα του μυοκαρδίου ή αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο.

5 Ποια είναι τα στάδια της νόσου;

Τα στάδια της νόσου σχετίζονται με τη βαρύτητα των συμπτωμάτων. Έτσι στο πρώτο στάδιο ο ασθενής μπορεί να μην αναφέρει κάποιο ιδιαίτερο σύμπτωμα (κυρίως διότι δεν περπατά αρκετά ώστε να εκδηλωθούν συμπτώματα), στο δεύτερο να πονά κατά τη βόδιση και να αναγκάζεται να σταματήσει, στο τρίτο να πονά ενώ κάθεται και στο τέταρτο να εμφανίζει στοιχεία ισχαιμίας που μπορεί να οδηγήσουν σε έλκη ή σε γάγγραινα.



6 Τι σημαίνει ισχαιμία;

Ισχαιμία είναι η μειωμένη αιμάτωση ενός οργάνου ή σκέλους και οφείλεται σε βλάβη των αρτηριών που τα αιματώνουν.

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΒΑΡΥΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ - ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

7 Τι σημαίνει οξεία ισχαιμία;



Οξεία ισχαιμία είναι η αιφνίδια (απότομη) ελάττωση της αιμάτωσης ενός οργάνου ή σκέλους.

8 Μπορούν σεξουαλικά προβλήματα να σχετίζονται με την περιφερική αρτηριακή νόσο;

Ναι, γιατί η αιμάτωση των σεξουαλικών οργάνων γίνεται από αρτηρίες που τροφοδοτούν και τα κάτω άκρα.

9 Μπορεί η ΠΑΝ να οδηγήσει στον ακρωτηριασμό ενός μέλους;

Ναι. Η ΠΑΝ μπορεί να οδηγήσει στον ακρωτηριασμό, όταν καθυστερήσει η διάγνωση ή δεν ακολουθηθεί η σωστή αντιμετώπιση της ισχαιμίας. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις όπου ακόμη και αν εφαρμοστεί κάποια αγωγή, ο ακρωτηριασμός είναι αναπόφευκτος.

10 Πρέπει να φοβάται κανείς την επέκταση της νόσου και σε άλλες περιοχές του οργανισμού;

Συνήθως όταν έχουμε ένδειξη προσβολής μιας αρτηρίας από τη νόσο σημαίνει ότι και άλλες αρτηρίες σε άλλες περιοχές κινδυνεύουν ή έχουν προσβληθεί. Το αρτηριακό σύστημα είναι ενιαίο και γι' αυτό πρέπει να λαμβάνεται μέριμνα ώστε να γίνεται ολοκληρωμένος έλεγχος αυτού.

11 Σε ποια κλινική εξέταση θα πρέπει να υποβληθώ για να διαγνωσθεί η νόσος και η βαρύτητα αυτής;

Στην καθημερινή κλινική εξέταση ενός ασθενή, ο γιατρός πρέπει να ψηλαφά τις αρτηρίες που αφορούν τα κάτω άκρα και να συμπεραίνει την κατάσταση που βρίσκονται αυτές. Η εξέταση με το στηθοσκόπιο, αλλά και η χρήση υπερήχων (Doppler) μπορεί να τεκμηριώσει τη διάγνωση και να καθορίσει τη βαρύτητα της νόσου.

12 Τι είναι και τι αντανακλά ο δείκτης πίεσης σφυρών ή Σφυρο-Βραχιόνιος Δείκτης;

Εκτός από τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης στα χέρια ο γιατρός εκτιμά και την πίεση στα πόδια. Η πιο χρήσιμη από όλες τις μεθόδους που χρησιμοποιούνται για την εκτίμηση της σοβαρότητας της ΠΑΝ είναι η μέτρηση της πίεσης στα σφυρά. Με τη μέτρηση της συστολικής πίεσης στο ύψος των σφυρών εξάγονται συμπεράσματα για την κατάσταση των αρτηριών κεντρικότερα.

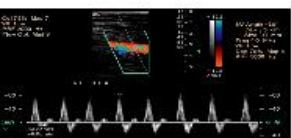


13 Σε τι συνίσταται η δοκιμασία βάρδισης σε κυλιόμενο τάπητα;

Στη δοκιμασία βάρδισης σε κυλιόμενο τάπητα γίνεται εκτίμηση τριών παραγόντων:

- η διάρκεια κόπωσης
- ο βαθμός πτώσης του δείκτη πίεσης σφυρών αμέσως μετά την κόπωση και
- ο χρόνος που απαιτείται για να επανέλθει ο δείκτης πίεσης σφυρών στα προ της κόπωσης επίπεδα.

14 Τι είναι το Doppler (υπερηχογράφημα);



Το Doppler είναι ένα φυσικό φαινόμενο και η εφαρμογή του στην Ιατρική βοηθά στο να διερευνηθεί διαδερμικά η ροή του αίματος στις αρτηρίες. Η ανάλυση του φάσματος των συχνοτή-

των του συστήματος Doppler επιτρέπει την αναγνώριση των διαταραχών της ροής του αίματος στο εξεταζόμενο τμήμα της αρτηρίας.



15 Τι είναι η αρτηριογραφία (αγγειογραφία);

Αρτηριογραφία είναι η απεικόνιση του αρτηριακού δικτύου μετά από έγχυση ιωδιούχων σκιαγραφικών ουσιών.

16 Ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου για να εμφανιστεί η ΠΑΝ;

Παράγοντες που πυροδοτούν και επιτείνουν τη διαδικασία της ΠΑΝ είναι:

- Οικογενειακό ιστορικό αγγειακής πάθησης (κληρονομικοί – γενετικοί παράγοντες)
- Καρδιακή πάθηση
- Αυξημένη αρτηριακή πίεση
- Σακχαρώδης διαβήτης
- Δυσλιπιδαιμία
- Κάπνισμα
- Έλλειψη άσκησης
- Παχυσαρκία



ΠΩΣ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΑΣ

17 Ποιες είναι οι διάφορες θεραπείες για την ΠΑΝ;

Η σύγχρονη θεραπευτική αντιμετώπιση της ΠΑΝ μπορεί να συνοψιστεί ως εξής:

- Γενικά μέτρα για την πρωτογενή και δευτερογενή πρόληψη της εξελικτικής πορείας της αρτηριοπάθειας
- Καταπολέμηση των παραγόντων κινδύνου
- Ειδικά συντηρητικά μέτρα για τη βελτίωση της παράπλευρης κυκλοφορίας
- Φαρμακευτική αγωγή
- Διαδερμική αγγειοδιαστολή (αγγειοπλαστική) με καθετήρα – μπαλόνι – ενδονάρθηκα (STENT)
- Χειρουργική θεραπεία – παρακαμπτήριες επεμβάσεις (by-pass)

18 Γιατί η βάρδιση και η σωματική άσκηση βοηθά στην αντιμετώπιση της ΠΑΝ;

Η βάρδιση και η σωματική άσκηση γενικώς βοηθά με την ανάπτυξη παράπλευρου δικτύου, το οποίο υποκαθιστά σε ένα βαθμό τη ροή του αίματος στην πάσχουσα περιοχή, δημιουργώντας μία φυσική παράκαμψη (by-pass).

19 Αυτή η φυσική άσκηση πρέπει να είναι εντατική και κάθε πότε πρέπει να γίνεται;

Η βάρδιση πρέπει να γίνεται καθημερινά. Συνιστώμενα μέτρα ημερησίως είναι 3000 – 5000. Πρέπει να γίνεται με σταθερό ρυθμό και όταν ο ασθενής πονέσει ή δεν μπορεί να περπατήσει άλλο, είναι καλό να αναπαύεται για όσο χρονικό διάστημα είναι απαραίτητο και να ξανασυνεχίζει.



20 Η διακοπή του καπνίσματος είναι υποχρεωτική;

Ναι. Η αγγειοσύσπαση που συμβαίνει με το κάπνισμα, μειώνει τη ροή του αίματος. Έχει αποδειχτεί ότι με τη διακοπή του καπνίσματος και την άσκηση βάρδισης μπορεί η συμπτωματολογία του ασθενούς να υποχωρήσει έως και 50%. Υπάρχουν εξειδικευμένα κέντρα που βοηθούν την προσπάθεια αυτή.



21 Πρέπει να αλλάξω τις διατροφικές συνήθειες; Ποια διαίτα πρέπει να ακολουθήσω;



Η μείωση της χοληστερόλης και των κορεσμένων λιπών καθώς και η διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους σώματος μπορούν να μειώσουν τους προδιαθεσικούς παράγοντες.

22 Ποια είναι η φαρμακευτική αγωγή της ΠΑΝ;

Η φαρμακευτική αγωγή στην ΠΑΝ έχει σαν στόχο να περιορίσει την εξέλιξη της νόσου και να προφυλάξει από τυχόν επιπλοκές που προέρχονται από την καταστροφή του ενδοθηλίου των αρτηριών. Τέτοια φάρμακα είναι τα αιμορρολογικά, τα αντιαιμοπεταλιακά, τα αντιθρομβωτικά, οι στατίνες, τα αγγειοδιασταλτικά, τα αντιπηκτικά.

23 Η καταπολέμηση της υπέρτασης και του Σακχαρώδη Διαβήτη βοηθά στην αντιμετώπιση της ΠΑΝ;

Βεβαίως. Όπως έχει ήδη αναφερθεί και η υπέρταση και ο Σακχαρώδης Διαβήτης αποτελούν παράγοντες κινδύνου της νόσου και συνεπώς η ρύθμιση αυτών βοηθά στην αντιμετώπιση της ΠΑΝ.

24 Ποια η αξία της αντιαιμοπεταλιακής αγωγής στην αντιμετώπιση της ΠΑΝ;

Η αντιαιμοπεταλιακή αγωγή στην ΠΑΝ έχει σαν στόχο να αντιμετωπίσει την εξέλιξη της αθηροσκλήρωσης, που αποτελεί το αιτιολογικό υπόβαθρο της νόσου και να προφυλάξει από τον κίνδυνο καρδιαγγειακών επεισοδίων (έμφραγμα μυοκαρδίου, αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο).

25 Γιατί πρέπει να φροντίζω τα πόδια μου όταν έχω ΠΑΝ;

Σε προχωρημένα στάδια της νόσου προληπτικά μέτρα, όσο απλά και να φαίνονται, συμβάλουν αποφασιστικά στη διατήρηση του πάσχοντος άκρου.

Ο ασθενής πρέπει να αποφεύγει:

- Το κρύο και την υγρασία
- Τα στενά υποδήματα
- Τα θερμικά ερεθίσματα π.χ θερμοφόρες
- Κάθε μικροτραυματισμό που μπορεί να αυτοπροκαλέσει όταν κόβει τα νύχια του ή όταν αφαιρεί σκληρίες ή κάλους από τα πόδια του.



Θα πρέπει όμως:

- Να τηρεί με ευλάβεια τους κανόνες τοπικής υγιεινής των ποδιών του.
- Να φορά άνετα, ζεστά παπούτσια με μαλακές μάλλινες κάλτσες το χειμώνα.
- Να αναζητά άμεσα ιατρική βοήθεια, όταν εμφανίζονται μικροκακώσεις στο δέρμα και ιδιαίτερα όταν υπάρχει κάποια φλεγμονή.

26 Τι είναι η αγγειοπλαστική;

Η διαδερμική ενδοαρτηριακή αγγειοπλαστική είναι η μέθοδος που με τη χρήση ειδικών καθετήρων αποσκοπεί στη διάταση αγγειακών στενώσεων και επανασυρραγγοποίηση φραγμένων αγγείων με σκοπό την αύξηση της ροής του αίματος στην πάσχουσα περιοχή.



27 Τι είναι το stent;

Το stent είναι μεταλλική αγγειακή ενδοπρόθεση και τοποθετείται για τη θεραπεία στενώσεων ή περιορισμένων αποφράξεων των αρτηριών.

28 Τι είναι η παράκαμψη (by-pass);

Η παράκαμψη όπως λέει και η ίδια η λέξη στοχεύει στη λειτουργική παράκαμψη μιας εκτεταμένης αρτηριακής βλάβης. Η περιοχή της βλάβης παραμένει άθικτη, ενώ με την παράκαμψη επιτυγχάνεται σύνδεση του κεντρικού με το περιφερικό τμήμα αυτής.

29 Θα πρέπει να κάνω επανειλημμένους ελέγχους περιοδικά και γιατί;

Εξαρτάται από το είδος της θεραπείας που έχει εφαρμοστεί. Γενικά η Περιφερική Αρτηριακή Νόσος, είναι νόσος η οποία εξελίσσεται και είναι σημαντικό για τον ασθενή, να προλαμβάνεται κάθε πιθανή άσχημη εξέλιξη. Ο ιατρός καθορίζει ανάλογα με τη θεραπεία και τα χρονικά διαστήματα ελέγχου του ασθενούς.

30 Σε περίπτωση εξέλιξης της νόσου ή κάποιας επιπλοκής θα πρέπει να τροποποιήσω τη θεραπεία μου;

Αυτό θα εξαρτηθεί από τον κλινικό και εργαστηριακό έλεγχο και ο αρμόδιος να απαντήσει είναι ο θεράπων ιατρός. Ο ιατρός είναι σε θέση να προσαρμόσει ή να αλλάξει τη θεραπεία και να πληροφορήσει τον ασθενή του για την αντιμετώπιση της επιπλοκής.

