

Blood Vessel Disease

Blood vessel disease is also called peripheral vascular disease or artery disease. It is the narrowing of the blood vessels in the abdomen, legs and arms. When the blood vessels narrow, less oxygen-rich blood gets to your body parts. This can cause tissue and cell death or gangrene. Blood vessel disease is the leading cause of amputations. Blood vessel disease is caused by a build-up of fatty deposits called plaque. Some of the blood vessels or blood clots can cause other problems.

Signs of Blood Vessel Disease in the Abdomen, Legs and Arms

- Muscle pain, aches or cramps
- Cool, pale skin, cold hands and feet
- Reddish-blue color of the skin and nails of the hands and feet
- A sore that takes a long time to heal or when scabbed over, looks black
- Loss of hair on legs, feet or toes
- Faint or no pulse in the legs or feet

Risk Factors

You are at higher risk for blood vessel disease if you:

- Smoke
- Have diabetes
- Are over the age of 45
- Have high cholesterol
- Have high blood pressure
- Have a family member with heart or blood vessel disease
- Are overweight
- Are inactive

Your Care

Blood vessel disease may be prevented or slowed down with healthy choices.

- Have your blood pressure checked.
- See your doctor each year.
- Do not smoke or use tobacco.

रक्त वाहिका रोग (Blood Vessel Disease)

रक्तवाहिका रोग को परिसरीय वाहिकामय (peripheral vascular) रोग या धमनी का रोग भी कहा जाता है। यह पेट, टांगों और बाँहों में रक्त वाहिकाओं की सिकुड़न है। जब रक्त वाहिकाएं सिकुड़ जाती हैं, तब आपके शरीर के अंगों में कम ऑक्सीजन वाला रक्त जाता है। इससे ऊतक या कोशिका की मृत्यु हो सकती है या कोथ (gangrene) हो सकता है। रक्त वाहिका रोग अंगच्छेदन का मुख्य कारण है। रक्त वाहिका का रोग उन वसायुक्त जमावों के इकट्ठा होने के कारण होता है जिन्हें चकत्ता (plaque) कहा जाता है। कुछ रक्त वाहिकाओं या रक्त के थक्कों से अन्य समस्याएं हो सकती हैं।

पेट, टांगों और बाँहों में रक्त वाहिका रोग के लक्षण

- मांसपेशियों में दर्द, पीड़ा या ऐंठन
- ठंडी, पीली त्वचा, ठंडे हाथ और पैर
- हाथों और पैरों की त्वचा और नाखूनों का लालिमायुक्त नीला रंग
- कोई ऐसा ज़ख्म जिसके भरने में बहुत अधिक समय लगता है या जब उसके ऊपर पपड़ी हो, तो यह काला दिखाई देता है
- टांगों, पैरों या पैरों की उंगलियों से बाल झड़ना
- टांगों या पैरों में कमजोर नब्ज या नब्ज न होना

जोखिम के घटक

आपको रक्त वाहिका रोग का अत्यधिक खतरा होता है, यदि :

- आप धूम्रपान करते हों
- आपको मधुमेह (डायबिटीज़) हो
- आपकी आयु 45 वर्ष से अधिक हो
- आपका कोलेस्टेरॉल अधिक हो
- आपको उच्च रक्तचाप हो
- आपके परिवार के किसी सदस्य को हृदय या रक्त वाहिका का रोग हो
- आपका वज़न अधिक हो
- आप निष्क्रिय हों

आपकी देखभाल

रक्त वाहिका रोग को स्वास्थ्यकारी आदतों से रोका जा सकता है या इसका प्रभाव कम किया जा सकता है।

- अपने रक्तचाप की जांच करवाएं।
- अपने चिकित्सक से प्रतिवर्ष मिलें।
- धूम्रपान न करें या तम्बाकू का उपयोग न करें।

Blood Vessel Disease. Hindi.

- Exercise each day.
- Eat a diet low in fat and high in fiber.
- Manage your stress.

Your care may also include medicine and surgery.

Talk to your doctor about your treatment options.

- प्रतिदिन व्यायाम करें।
 - कम वसा वाला और अधिक रेशे वाला आहार लें।
 - तनावमुक्त रहें।
- आपकी देखभाल में दवा और सर्जरी भी सम्मिलित हो सकती है।

अपने उपचार विकल्पों के बारे में अपने चिकित्सक से बात करें।

Blood Vessel Disease. Hindi.

6/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.