

## نارسایی عروقی

خون دائماً در سراسر بدن در جریان است تا اکسیژن و غذای لازم برای زنده ماندن بافت ها را به آنها رسانده و مواد زاید را دفع کند. سرخرگها، رگهایی هستند که خون را از قلب به سایر نقاط بدن می رسانند. با افزایش سن یا ابتلا به برخی بیماریها (مثل دیابت)، توانایی رساندن خون به تمام بافتها، کاهش می یابد. دلیل این عارضه ممکن است ضعیف شدن قلب یا باریک شدن سرخرگها باشد.

در افراد مبتلا به دیابت که دچار جراحی می شوند، نارسایی عروقی می تواند مانع بهبود زخم شود. زیرا در چنین افرادی خون کافی برای بهبود زخم به آن نمی رسد. نارسایی عروقی همچنین می تواند باعث ایجاد زخم شود: اگر جریان خون نتواند اکسیژن و مواد غذایی کافی را به بافت رسانده و مواد زاید را از آن دفع کند، بافت به تدریج می میرد و در نتیجه در آن قسمت زخم ایجاد می شود.

برای جلوگیری از نارسایی عروقی، رعایت نکات زیر ضروری است.

تغییر سبک زندگی

- سیگار کشیدن مانع رسیدن خون کافی به بافت ها می شود؛ بنابراین ترک سیگار یکی از مهمترین راههای پیشگیری از نارسایی عروقی است. برای گفتگو درباره درمانهای و برنامه های مناسب جهت ترک سیگار، با پزشک خانوادگی خود مشورت کنید.

- درباره شیوه فعالیت روزانه خود با پزشک خانوادگی خود مشورت کنید. گاهی اوقات

قدم زدن می تواند باعث بهبود گردش خون در رگهای پا شود.

- تمام داروهای تجویز شده را حتماً به طور کامل مصرف کنید.

مصرف دارو

- داروهایی مانند داروهای کاهنده کلسترول می توانند از باریک شدن بیشتر سرخرگها پیشگیری کنند.

جراحی عروقی

- در مورد افراد دچار نارسایی شدید عروقی، جراحی می تواند گزینه مناسبی باشد. هرچند، شرایط جسمانی شما باید برای جراحی کاملاً مساعد باشد تا جراح بتواند اطمینان حاصل کند که جراحی می تواند وضعیت شما را بهبود ببخشد.

نارسایی عروقی می تواند چالشهایی را در زندگی شما یا عزیزانتان به همراه داشته باشد. همکاری با گروه مراقبتهای بهداشتی این امکان را به شما می دهد تا از یک سبک زندگی جامع، فعال و سالم برخوردار باشید.

### اقداماتی مفید برای کاهش اثر نارسایی عروقی:

- ترک سیگار
- فعالیت مداوم
- مصرف تمام داروهای تجویز شده
- جراحی عروقی می تواند گزینه مناسبی باشد