



## L'insuffisance vasculaire

*Le sang est pompé partout dans le corps pour fournir à tous les tissus de l'oxygène et des nutriments qu'ils nécessitent pour survivre, tout en enlevant des produits de déchet. Les artères sont les vaisseaux qui font circuler le sang partout dans le corps à partir du cœur. À mesure que les gens vieillissent, ou s'ils ont certaines maladies (tel le diabète), leur capacité de pomper du sang à tous les tissus diminue. Cette condition pourrait se produire en raison d'un cœur endommagé ou d'un rétrécissement des artères.*

### Mesures que vous pourriez prendre pour combattre l'insuffisance vasculaire

- Cessez de fumer
- Participez à des activités physiques
- Prenez tous les médicaments que l'on vous a prescrits
- Vous pourriez opter pour une intervention chirurgicale vasculaire

Pour ceux atteints du diabète qui ont une plaie en raison d'une blessure, l'insuffisance vasculaire pourrait empêcher les plaies de guérir. Cette condition se produit parce qu'il y a une insuffisance de sang qui se rend à la plaie pour l'aider à se cicatriser. L'insuffisance vasculaire pourrait également créer une plaie : si le débit sanguin est trop faible pour fournir assez d'oxygène et de nutriments à la plaie et pour éliminer les produits de déchet, le tissu commence à mourir et cette zone devient ainsi une plaie.

Voici certaines mesures que vous pourriez prendre pour empêcher l'insuffisance vasculaire.

### Changements de style de vie

- Le fait de fumer coupe la provision de sang aux tissus; ainsi, cesser de fumer est une des choses les plus importantes que vous pourriez faire afin d'empêcher l'insuffisance vasculaire. Votre médecin de famille pourrait discuter des médicaments et suggérer des programmes de soutien pour vous aider à cesser de fumer.
- Discuter avec votre médecin de famille

du niveau d'activité auquel vous devriez vous engager. Parfois le fait de marcher pourrait aider à améliorer la circulation sanguine dans les jambes.

- Assurez-vous de prendre tous les médicaments que l'on vous a prescrits.

### Médicaments

- Les médicaments, tels que ceux qui diminuent votre cholestérol, pourraient empêcher vos artères de se rétrécir davantage.

### Chirurgie vasculaire

- Ceux qui ont une forme sévère de la maladie vasculaire pourraient opter pour une intervention chirurgicale. Cependant, ils doivent être suffisamment en bonne santé pour subir une intervention, et le chirurgien doit croire que cette opération aidera leur condition.

L'insuffisance vasculaire pourrait créer des défis dans votre vie ou dans la vie de votre tendre moitié. Travailler de concert avec votre équipe soignante vous permettra de meilleures possibilités de profiter d'une vie qui est bien remplie, active et saine.

Pour obtenir d'autres renseignements utiles sur les soins des pieds, veuillez vous rendre à l'adresse [www.cawc.net/fr/index.php/public/feet](http://www.cawc.net/fr/index.php/public/feet)

