

# रक्त वाहिका संबंधी रोग

## Blood Vessel Disease

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

### 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
- Pain with exercise that goes away when you rest

If you have any of the signs, call your doctor to get checked.

रक्त वाहिका संबंधी रोग को परिधीय वाहिकामय रोग या परिधीय धमनी रोग भी कहा जाता है। यह उदर, टाँगों और बाँहों में रक्त वाहिकाओं की संकीर्णता है। रक्त वाहिका संबंधी रोग फैटी डिपॉज़िट्स (वसीय तलछट) के बढ़ने के कारण होता है जिसे प्लाक (चकत्ता) अथवा सपाट स्थान कहा जाता है जो रक्त वाहिनियों को संकीर्ण (छोटा) करता है। जब रक्त वाहिकाएँ संकीर्ण हो जाती हैं, तब आपके शरीर के अंगों में ऑक्सीजनयुक्त रक्त कम पहुँचता है। यह ऊतक और कोशिका मृत्यु का कारण बन सकता है। रक्त वाहिका संबंधी रोग अंगोच्छेदन का प्रमुख कारण है।

### उदर, टाँगों और बाँहों में रक्त वाहिका संबंधी रोग के लक्षण

- मांसपेशियों में दर्द, पीड़ा या ऐंठन
- ठंडी, पीली त्वचा, ठंडे हाथ और पैर
- हाथों और पैरों की त्वचा एवं नाखूनों का लाल-नीला रंग
- एक ऐसा घाव जो ठीक होने में अधिक वक्त लेता है या जब पपड़ी उतर जाती है, तो काला दिखता है
- टाँगों, पैरों या पैर की उँगलियों के बालों का झड़ना
- बेहोशी या टाँगों अथवा पैरों में नाड़ी का न चलना
- व्यायाम करने पर दर्द जो आपके आराम करने पर दूर हो जाता है

यदि आपमें इनमें से कोई भी लक्षण है, तो जाँच करवाने के लिए अपने डॉक्टर को कॉल करें।

## 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.

- Keep your blood pressure in a healthy range.
- If you have diabetes, keep your blood sugar in a healthy range.
- See your doctor each year.
- Do not smoke or use tobacco.
- 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.**

## जोखिम कारक

आपको रक्त वाहिका संबंधी रोग का उच्च जोखिम है, यदि:

- आप धूम्रपान करते हैं
- आपको डायबिटीज़ है
- आपकी आयु 45 वर्ष से अधिक है
- आपको उच्च कोलेस्ट्रॉल है
- आपको उच्च रक्तचाप है
- आपके परिवार के किसी सदस्य को हृदय या रक्त वाहिका संबंधी रोग है
- आपका वज़न अधिक है
- आप निष्क्रिय हैं

## आपकी देखभाल

रक्त वाहिका संबंधी रोग को स्वस्थ विकल्पों के जरिए रोका या धीमा किया जा सकता है।

- अपने रक्तचाप को स्वस्थ श्रेणी में रखें।
- यदि आपको डायबिटीज़ है, तो अपनी रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) को स्वस्थ सीमा में रखें।
- अपने डॉक्टर से हर साल मिलें।
- धूम्रपान न करें या तंबाकू का उपयोग न करें।
- प्रत्येक दिन व्यायाम करें।
- कम वसा और अधिक फाइबर वाला भोजन करें।
- अपने तनाव को नियंत्रित करें।

आपकी देखभाल में दवा और सर्जरी भी शामिल हो सकते हैं।

**अपने उपचार विकल्पों के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।**