

النقص في الأوعية الدموية

يتم ضخ الدم إلى مختلف أنحاء الجسم لتزويد الأنسجة بالأكسجين والمواد الغذائية التي تحتاجها من أجل البقاء على قيد الحياة، وإزالة الفضلات في نفس الوقت. الشرايين هي الأوعية الدموية التي تنقل الدم من القلب إلى أنحاء الجسم. وعندما يتقدم الناس في السن، أو إذا كانوا يعانون من بعض الأمراض (مثل مرض السكري)، فإن قدرة الجسم على ضخ الدم إلى كافة الأنسجة تتضاءل. وقد يحدث هذا نتيجة ضعف في القلب أو ضيق في الشرايين.

- تحدث مع طبيب العائلة عن نسبة النشاط الذي يجب أن تمارسه في حياتك. أحياناً، يساعد المشي على تحسين الدورة الدموية في ساقيك.
- احرص على تناول كافة الأدوية التي وصفها لك الطبيب.

الأدوية

- إن الأدوية، مثل التي تساعد على تخفيض الكوليسترول في الدم، يمكنها أيضاً منع حدوث المزيد من التضيق في شرايينك.

جراحة الأوعية الدموية

- تعتبر الجراحة أحد الخيارات المتوفرة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مرض خطير في الأوعية الدموية. ولكن، يجب أن تتمتع بصحة جيدة إلى حد يكفي لأن تخضع لعملية جراحية كما يجب على الطبيب أن يكون مقتنعاً بأن الجراحة ستساعد حالتك على التحسن.

إن مرض نقص الأوعية الدموية قد يتسبب في متاعب وتحديات ستواجهها في حياتك أو في حياة أفراد عائلتك. إن العمل مع فريق الرعاية الصحية المشرف عليك سيتيح لك أفضل فرصة للتمتع بحياة كاملة، ونشطة وبصحة جيدة.

أما الأشخاص الذين يصابون بجرح نتيجة إصابة ما، فإن النقص في الأوعية الدموية قد يؤدي إلى منع الجروح من الالتئام. والسبب في ذلك هو عدم وصول الدم بكميات كافية إلى مكان الجرح لمساعدته على الالتئام. ويمكن أن يتسبب النقص في الأوعية الدموية أيضاً إلى حدوث الجروح: إذا كان تدفق الدم ضئيلاً للغاية بحيث لا يحمل كميات كافية من الأكسجين والمواد الغذائية إلى الجرح ولا يعمل على إزالة الفضلات، فإن الأنسجة ستبدأ بالموت وتتحول تلك المنطقة إلى جرح مفتوح.

نقدم فيما يلي بعض الخطوات التي يمكنك القيام بها لمنع حدوث النقص في الأوعية الدموية.

تغييرات في نمط الحياة

- التدخين يؤدي إلى قطع إمدادات الدم عن الأنسجة، وبالتالي فإن الإقلاع عن التدخين يعتبر أحد أهم الطرق التي تستطيع بواسطتها تجنب النقص في الأوعية الدموية. ويستطيع طبيب العائلة أن يناقش معك الأدوية الممكنة ويقترح برامج دعم لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين.

إذا أردت المزيد من المعلومات المفيدة عن العناية بالقدم، يرجى زيارة موقع الإنترنت www.cawc.net/index.php/public/feet

خطوات لمساعدتك على مواجهة النقص في الأوعية الدموية

- توقف عن التدخين
- حافظ على نشاطك الجسماني
- تناول جميع الأدوية التي يصفها لك الطبيب
- يمكن أن تكون جراحة الأوعية الدموية أحد الخيارات المتوفرة أمامك