



Vascular Insufficiency

Ang dugo ay dinadala sa buong katawan upang bigyan ang lahat ng himaymay o tissue ng hangin at sustansya na kailangan ng mga ito upang mabuhay, habang inaalís ang mga lason. Ang mga arterya o arteries ang daluyan na nagdadala ng dugo mula sa puso papunta sa buong katawan. Habang tumatanda ang mga tao, o kung sila ay may karamdaman (gaya ng dyabetis), ang kakayahang magpadala ng dugo sa lahat ng himaymay o tissue ay bumababa. Ito ay maaaring sanhi ng isang mahinang puso o pagliit ng mga arterya.

Para sa mga taong may dyabetis na may sugat mula sa pinsala, ang vascular insufficiency ay maaaring maging hadlang upang gumaling ang mga sugat. Hindi ito dahil walang sapat na dugong umaabot sa sugat upang matulungan ang paggaling nito. Maaari ring magdulot ng sugat ang vascular insufficiency: kung ang daloy ng dugo ay hindi maayos upang makapagpadala ng hangin at sustansya sa sugat at pagtanggap sa mga lason sa katawan, nagsisimulang mamatay ang mga himaymay o tissue at ang bahaging iyon ay nagiging sugat.

Naririto ang ilang hakbang na maaari mong sundin upang maiwasan ang vascular insufficiency.

Mga pagbabago sa araw-araw na gawain

- Pinuputol ng paninigarilyo ang pagdaloy ng dugo sa mga himaymay o tissue, kaya ang pagtigil sa paninigarilyo ay isa sa mga pinakamahahalagang paraan upang maiwasan ang vascular insufficiency. Maaari kayong payuhan at bigyan ng suhestiyon ng doktor ng inyong pamilya para sa mga programang pansuporta upang matulungan kang tumigil sa paninigarilyo.

- Makipag-usap sa doktor ng inyong pamilya tungkol sa kalagayan ng iyong pagiging aktibo. Minsan, ang paglalakad ay makatutulong sa pagdaloy ng dugo sa iyong mga binti.
- Siguraduhin na inumin ang lahat ng gamot na inireseta sa iyo.

Gamot

- Ang mga gamot, gaya ng mga nagpapababa sa iyong kolesterol, ay mas makapipigil sa pagliit ng iyong mga arterya.

Vascular surgery

- Para sa mga taong may malubhang vascular disease, maaaring gawing opsyon ang operasyon. Ngunit, dapat ay malusog ka at makapagpapaopera at dapat sigurado ang doktor na mag-oopera na matutulungan ng operasyon ang iyong kondisyon.

Maaaring magdulot ng ilang paghihirap ang vascular insufficiency sa iyong buhay o sa buhay ng iyong minamahal. Ang pakikipagtulungan sa pangkat na nangangalaga sa iyo ang pagkakataon mong makapamuhay ng isang kumpleto, aktibo at malusog na buhay.

Mga hakbang na makatutulong sa vascular insufficiency

- Tumigil sa paninigarilyo
- Maging aktibo
- Inumin ang lahat ng gamot na inireseta sa iyo
- Maaaring gawing opsyon ang vascular surgery

Para sa iba pang makatutulong na impormasyon ukol sa pangangalaga ng paa, pakibisita ang www.cawc.net/index.php/public/feet

