

## All About Peripheral Arterial Disease

### جميع المعلومات عن مرض الأوعية الدموية المحيطية

#### Toolkit No. 22

#### مجموعة المعلومات رقم 22

#### with PAD?

If you have diabetes, you're much more likely to have PAD, a heart attack, or a stroke. But you can cut your chances of having those problems by taking special care of your blood vessels.

ما هي علاقة مرض السكري بمرض الأوعية الدموية المحيطية؟

إذا كنت مصاباً بمرض السكري، فإنك معرض أكثر بكثير للإصابة بمرض الأوعية الدموية المحيطية، نوبة قلبية أو سكتة دماغية. ولكنك تستطيع تخفيض فرص إصابتك بهذه المشاكل بعنايتك الخاصة بأوعيتك الدموية.

#### How do I know whether I'm at high risk for PAD?

Just having diabetes puts you at risk, but your risk is even greater if

- you smoke
- you have high blood pressure
- you have abnormal blood cholesterol levels
- you already have heart disease, or have had a heart attack or a stroke
- you're overweight
- you're not physically active

#### What is peripheral arterial disease?

Peripheral (puh-RIF-uh-rul) arterial (ar-TEER-ree-ul) disease, also called PAD, occurs when blood vessels in the legs are narrowed or blocked by fatty deposits. Blood flow to your feet and legs decreases. If you have PAD, you have an increased risk for heart attack and stroke. An estimated 1 out of every 3 people who have diabetes and are over the age of 50 has this condition. However, many of those with warning signs don't realize that they have PAD and therefore don't get treatment.

#### ماهي أمراض الأوعية الدموية المحيطية؟

يحدث مرض الأوعية الدموية المحيطية Arterial Disease عندما تضيق الأوعية الدموية في الأرجل أو تنسد بالترسبات الدهنية. إذا كنت مصاباً بمرض الأوعية الدموية المحيطية تصبح أكثر تعرضاً للإصابة بمرض القلب أو السكتة الدماغية. ويقدر أن واحداً من كل ثلاثة مصابين بمرض السكري ويزيد عمرهم عن الخمسين سنة مصاب بهذا المرض. ولكن الكثيرين من هؤلاء الذين يتعرضون للمؤشرات التحذيرية لا يفهمون بأنهم مصابون بمرض الأوعية الدموية المحيطية ولذلك لا يحصلوا على العلاج.

#### What does diabetes have to do

## What are the warning signs of PAD?

Many people with diabetes and PAD don't have any symptoms. Some people may experience mild leg pain or trouble walking and believe that it's just a sign of getting older. Others may have the following symptoms:

- leg pain, particularly when walking or exercising, which disappears after a few minutes of rest
- numbness, tingling, or coldness in the lower legs or feet
- sores or infections on your feet or legs that heal slowly

ما هي المؤشرات التحذيرية لمرض الأوعية الدموية المحيطية؟

لا تظهر أية أعراض للكثيرين من الناس المصابين بمرض السكري ومرض الأوعية الدموية المحيطية. يمكن لبعض الآخرين أن يشعروا ببعض الآلام في الأرجل أو صعوبة في المشي، ويعتقدون بأن ذلك مؤشر عن تقدمهم في السن. والبعض الآخر ربما يشعروا بالأعراض التالية:

- ألم بالأرجل، خاصة عند المشي أو التمرين، ويختفي هذا الألم بعد بضعة دقائق من الراحة
- تخدير، تنميل، أو برودة في الجزء السفلي من الأرجل أو الأقدام
- تقرحات أو التهابات على الأقدام أو الأرجل التي تشفى ببطء

## How is PAD diagnosed?

The **ankle brachial (BRAY-kee-al) index (ABI)** is one test used to diagnose PAD. This test compares the blood pressure in your ankle to the blood pressure in your arm. If the blood pressure in the lower part of your leg is lower than the pressure in your arm, you may have PAD. An expert panel brought together by the American Diabetes Association recommends that

© MHA Immigrant, Refugee & Translation Services Steering Committee, 2005  
All About Peripheral Arterial Disease — Arabic  
March 2006

- you're over age 50
- you have a family history of heart disease, heart attacks, or strokes

كيف أعلم بأنني أكثر تعرضاً لخطر الإصابة بمرض الأوعية الدموية المحيطية؟

إن مجرد كونك مصاب بمرض السكري يجعلك معرض للخطر، ولكن يصبح الخطر أكبر إذا:

- كنت تدخن
- كنت مصاب بارتفاع ضغط الدم
- كان معدلات الكوليسترول لديك غير طبيعية
- كنت قد أصبت سابقاً بمرض القلب، بنوبة قلبية أو سكتة دماغية
- كنت زائد الوزن
- لم تكن نشيط الرياضة
- كنت فوق الخمسين من العمر
- كان في تاريخ أسرتك الطبي مرض القلب، نوبات القلب أو السكتة الدماغية



If you have warning signs of PAD, talk with your health care provider.

إذا تعرضت للمؤشرات التحذيرية لمرض الأوعية الدموية المحيطية، تحدث إلى طبيبك العام

You can't change your age or your family history, but taking care of your diabetes and the conditions that come with it can lower your chances of having PAD. It's up to you.

إنك لا تستطيع تغيير عمرك أو تاريخ أسرتك، ولكن الإعتناء بمرضك السكري والأعراض التي تأتي معه يمكنك من تخفيض فرص إصابتك بمرض الأوعية الدموية المحيطية. وهذا عائد لك.

يمكن إجراء فحوصات أخرى لتشخيص مرض الأوعية الدموية المحيطية:

- **تخطيط الأوعية الدموية Angiogram:** يحقن التلوين بالأوعية الدموية وتستعمل الفتحة مع الأشعة السينية لتبين ما إذا كانت الشرايين متضيقة أو مسدودة
- **الموجات فوق الصوتية ultrasound:** يستعمل هذا الفحص موجات صوتية لإخراج صور للأوعية الدموية على شاشة مراقبة
- **MRI التصوير بالمرنان المغناطيسي:** فحص يستعمل تكنولوجيا خاصة للمسح التصويري للبحث عن إنسداد في الأوعية الدموية

## How is PAD treated?

People with PAD are at very high risk for heart attacks and stroke; therefore, it is very important that cardiovascular risk factors be managed. Follow these steps:

- Get help to quit smoking. Your health care provider can help you.
- Aim for an A-1-C below 7%. The A-1-C test measures your average blood glucose (sugar) over the past 2 to 3 months.
- Lower your blood pressure to less than 130/80 mmHg.
- Get your LDL cholesterol below 100 mg/dl.
- Talk to your health care provider about taking aspirin or other antiplatelet medicines. These medicines have been shown to reduce heart attacks and stroke in people with PAD.

## كيف يعالج مرض الأوعية الدموية المحيطية؟

إن الأشخاص المصابون بمرض الأوعية الدموية المحيطية معرضون لخطر متزايد جداً بإصابتهم بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية؛ لذلك، إنه من المهم جداً معالجة عوامل الخطر لمرض القلب والأوعية الدموية. إتبع الخطوات التالية:

people who have diabetes and are over the age of 50 have an ABI to test for PAD. People who have diabetes and are younger than 50 may benefit from testing if they have other risk factors for PAD.

## كيف يتم تشخيص مرض الأوعية الدموية المحيطية؟

مؤشر الكاحل والعضد ankle brachial index (ABI) هو الفحص الوحيد الذي يستعمل لتشخيص مرض الأوعية الدموية المحيطية.

يقارن هذا الفحص ضغط الدم في كاحلك مع ضغط الدم في ذراعك. إذا كان ضغط الدم في الجزء الأسفل من رجلك أقل من الضغط في ذراعك، فمن الممكن أن تكون مصاباً بمرض الأوعية الدموية المحيطية. وقد أوصت مجموعة من الخبراء جمعت أعضائها منظمة مرض السكري الأمريكية American Diabetes Association بأنه على الأشخاص المصابين بمرض السكري، تجاوزوا الخمسين ووجد لديهم فارق في قياس الـ ABI أن يقوموا بالفحص تحرياً عن مرض الأوعية الدموية المحيطية. يمكن للأشخاص المصابين بمرض السكري الأصغر من الخمسين عاماً أن يستفيدوا من هذا الفحص إذا كانت عندهم أعراض أخرى تزيد من احتمال خطر الإصابة بمرض الأوعية الدموية المحيطية.

These other tests can also be used to diagnosis PAD:

- **Angiogram (AN-gee-oh-gram):** a test in which dye is injected into the blood vessels using a catheter and X rays are taken to show whether arteries are narrowed or blocked
- **Ultrasound:** a test using sound waves to produce images of the blood vessels on a viewing screen
- **MRI (magnetic resonance imaging):** a test using special scanning techniques to detect blockages within blood vessels

بالبون في الشريان ؛ ثم يجري نفخ البالون ليفتح الشريان المتضيق. يمكن ترك إنبوب مصنوع من الأسلاك stent، أو قفص في المكان ليساعد على بقاء الشريان مفتوحاً.

#### • تحويل مجرى الشريان Artery bypass

**graft**: في هذه العملية، يؤخذ وعاء دموي من مكان آخر في الجسم ويوصل بشكل يتجاوز الشريان المسدود.

#### Real-Life Stories from People with Diabetes

Last summer my leg muscles had been hurting, even when I walked a short distance. The pain would stop when I rested, but then it would come back. At first, I thought it was just old age. I told my health care team about the pain and also mentioned that there was a sore on my foot that wasn't healing. They did some tests and said I had PAD. Now the pain is gone—I'm taking pills for the PAD and I go for a walk almost every day.

Sylvia P., age 60 • type 2 diabetes

#### قصص حقيقية من أشخاص مصابون بمرض السكري

في الصيف الماضي، كانت عضلة رجلي تؤلمني حتى لو مشيت مسافة قصيرة. وكان الألم يتوقف عندما أرتاح، ولكنه يرجع ثانية. في البداية، فكرت بأن هذا فقط من كبر السن. فأخبرت فريق رعايتي الصحية عن الألم وذكرت لهم أيضاً عن وجود تقرحات على قدمي لا يشفى. فأجروا لي بعض الفحوصات وقالوا بأنني مصابة بمرض الأوعية الدموية المحيطية. لقد ذهب الألم الآن - وأنا أتناول حبوباً لمرض الأوعية الدموية المحيطية وأتمشى كل يوم تقريباً.

سيلفيا ب. العمر 60 سنة. مرض السكري من الزمرة 2

- إحصل على المساعدة للتوقف عن التدخين. يمكن لطبيبك العام أن يساعدك.
- إستهدف تحقيق A-1-C أقل من 7%. يقيس الـ A-1-C متوسط الغلوكوز (السكر) في دمك خلال الـ 2 إلى 3 أشهر الماضية.
- إخفض ضغط دمك إلى أقل من 80/130 ملليمتر زئبقي.
- إجعل كوليسترول ل.د.ل. LDL في دمك دون الـ 100 م.غ.د.ل.
- تحدث إلى طبيبك عن تناولك للأسبرين أو أي دواء آخر مضاد للتخثر. فقد دلت هذه الأدوية على أنها تخفض من نوبات القلب والسكتة الدماغية عند المصابين بمرض الأوعية الدموية المحيطية.

Studies have found that exercise, such as walking, can be used both to treat PAD and to prevent it. Medications may help relieve symptoms.

وقد وجدت الدراسات أن التمرين مثل المشي يمكن اللجوء إليه لغايتين هما معالجة أو الوقاية من مرض الأوعية الدموية المحيطية. كما يمكن أن تساعد الأدوية في التخفيف من أعراض المرض.

In some cases, surgical procedures are used to treat PAD:

- **Angioplasty, also called balloon angioplasty:** a procedure in which a small tube with a balloon attached is inserted and threaded into an artery; then the balloon is inflated, opening the narrowed artery. A wire tube, called a stent, may be left in place to help keep the artery open.
- **Artery bypass graft:** a procedure in which a blood vessel is taken from another part of the body and is attached to bypass a blocked artery.

في بعض الحالات، تستعمل العمليات الجراحية لمعالجة بمرض الأوعية الدموية المحيطية:

- **توسيع الشرايين الدموية Angioplasty، كما تدعى توسيع الأوعية الدموية بالبالون:** هي عملية يجري فيها إدخال أنبوب صغير متصل



American Diabetes Association 1-800-DIABETES

(342-2383) www.diabetes.org

©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04