

# All About Peripheral Arterial Disease

## Все о болезни периферических артерий

Toolkit No. 22  
Руководство № 22

### What is peripheral arterial disease? Что такое болезнь периферических артерий?

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.

Болезнь периферических артерий (БПА) возникает при сужении или закупорке кровеносных сосудов ног жировыми отложениями, в результате чего происходит ухудшение кровоснабжения ступней и ног. Если у вас наблюдается болезнь периферических артерий, вы входите в группу повышенного риска по возникновению инфаркта и инсульта. Это состояние наблюдается примерно у каждого третьего больного диабетом старше 50 лет. Тем не менее многие из тех, кто отмечает у себястораживающие симптомы, не понимают, что они

указывают на наличие БПА и поэтому не проходят никакого лечения.

### What does diabetes have to do with PAD? Как диабет связан с риском возникновения болезни периферических артерий?

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.

Если вы больны диабетом, вы гораздо больше подвержены риску БПА, инфаркта или инсульта. Однако вы можете снизить риск возникновения у себя этих заболеваний, уделяя особое внимание работе кровеносных сосудов.

### How do I know whether I'm at high risk for PAD? Как я узнаю, что мне угрожает болезнь периферических артерий?

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

Само по себе заболевание диабетом уже включает вас в группу риска, однако вам следует быть особенно внимательным, если:

- 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
  - you're over age 50
  - you have a family history of heart disease, heart attacks, or strokes
- 
- вы курите;
  - у вас высокое артериальное давление;
  - у вас отмечаются отклонения от нормальных показателей уровня холестерина в крови;
  - вы уже перенесли инфаркт или инсульт либо страдаете болезнью сердца;
  - у вас избыточная масса тела;
  - вы не ведете физически активный образ жизни;
  - вы старше 50 лет;
  - в вашем семейном анамнезе были случаи сердечных заболеваний, инфарктов или инсультов.

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.

Конечно, вы не можете изменить свой возраст или семейный анамнез, однако если вы с должным вниманием отнесетесь к диабету и его возможным осложнениям, это уменьшит риск возникновения БПА.

Все зависит от вас.



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

Если вы отмечаете у себя симптомы БПА, обсудите это со своим врачом.

## **What are the warning signs of PAD?**

### **Какие симптомы указывают на опасность БПА?**

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:

У многих людей, больных диабетом и БПА, не отмечается никаких симптомов. Некоторые испытывают незначительные боли в ногах или затруднения при ходьбе, но списывают это на преклонный возраст. У других могут наблюдаться следующие симптомы:

- 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
- боль в ногах, особенно при ходьбе или физических упражнениях, которая проходит после нескольких минут отдыха;
- онемение, покалывание или ощущение холода в нижних отделах ног или ступнях;
- медленное заживление ран или воспалений на ступнях или ногах.

## How is PAD diagnosed? Как диагностируется БПА?

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 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.

Одним из анализов, проводимых для диагностики БПА, является проверка **лодыжечно-плечевого индекса давления**. Этот анализ заключается в сравнении показателей артериального давления в лодыжке и в предплечье. Если артериальное давление в нижнем отделе ноги ниже, чем в предплечье, возможно, у вас БПА. Группа экспертов, созданная Американской диабетической ассоциацией, рекомендует больным диабетом старше 50 лет проверять свой лодыжечно-плечевого индекс давления

для диагностики БПА. Этот анализ может оказаться полезным для больных диабетом моложе 50 лет, если у них отмечаются другие факторы риска, указывающие на БПА.

These other tests can also be used to diagnosis PAD:

Для диагностирования БПА используются и другие методики, например:

- **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
- **Ангиограмма:** анализ, во время которого в кровеносные сосуды через катетер подается красящее вещество, а затем делается рентгеновский снимок, который показывает, являются ли артерии суженными или закупоренными.
- **Ультразвуковое исследование:** использование звуковых волн для получения изображения кровеносных сосудов на экране
- **МРТ (магнитно-резонансная томография):** использование особых технологий сканирования для выявления закупорки кровеносных сосудов.

## How is PAD treated? Как лечить БПА?

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:

Те, у кого выявлена БПА, подвержены очень высокому риску возникновения инфаркта или инсульта; вот почему так важно контролировать факторы риска, связанные с сердцем и сосудами.

Следуйте приведенным ниже этапам:

- 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.
- Пусть кто-нибудь поможет вам бросить курить. Например, это может быть ваш врач.
- Поставьте себе цель достичь нормы теста на гемоглобин A1c в 7%. С помощью теста на гемоглобин A1c можно измерить средний показатель уровня глюкозы (сахара) в крови на протяжении последних 2–3 месяцев.
- Добейтесь показателей своего артериального давления ниже 130/80 мм рт.ст.
- Добейтесь показателей уровня холестерина ЛВП менее 100 мг/дл.
- Обсудите со своим врачом возможность приема аспирина или других антитромбоцитарных средств.

Эти лекарства доказали свою эффективность в снижении частоты инфарктов и инсультов среди больных БПА.

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

Исследования показали, что для лечения и профилактики БПА можно использовать физические нагрузки, например, ходьбу. Облегчить симптомы помогут лекарственные препараты.

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

В некоторых случаях для лечения БПА применяют хирургическое вмешательство.

- **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.
- **Ангиопластика, или баллонная ангиопластика,** — это процедура, заключающаяся в том, что в артерию вставляется небольшая трубка с прикрепленным к ней баллоном, после чего баллон надувается, открывая эту артерию. Эту трубку, которая называется «стент», могут оставить в

артерии, чтобы она оставалась раскрытой.

- **Обходное сосудистое шунтирование артерий:** процедура, во время которой кровеносный сосуд из другой части тела вшивается в пораженный участок для обхода закупоренной артерии.

**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

**Реальные истории больных диабетом**

Прошлым летом у меня болели мышцы ноги, даже во время небольших прогулок. После отдыха боль проходила, но потом опять возвращалась. Поначалу я списывала это на старость. Я рассказала специалистам о своих болевых ощущениях и еще упомянула о том, что у меня есть ранка на ноге, которая никак не заживает. Они сделали несколько анализов и сказали, что у меня БПА. Теперь боль меня уже не беспокоит — я принимаю таблетки от БПА и хожу гулять почти каждый день.

Сильвия П., 60 лет • диабет 2-го типа



American Diabetes Association 1-800-DIABETES (342-2383)  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

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