

All About Peripheral Arterial Disease

Tất Cả Về Bệnh Động Mạch Ngoại Vi

Toolkit No. 22

Bộ Dụng Cụ Số 22

What is peripheral arterial disease? Thế nào là bệnh động mạch ngoại vi?

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.

Bệnh động mạch ngoại vi [Peripheral (puh-RIF-uh-rul) arterial (ar-TEER-ree-ul)], cũng còn gọi là PAD, xảy ra khi các huyết quản nơi cẳng chân bị hẹp hoặc tắc nghẽn bởi các chất béo tích tụ. Luồng máu chảy xuống bàn chân và cẳng chân bị giảm sút. Nếu quý vị bị PAD, quý vị gia tăng cơ nguy bị lên cơn đau tim và đột quỵ. Ước lượng cứ 1 trong 3 người bị bệnh tiểu đường và quá 50 tuổi bị tình trạng này. Tuy nhiên, nhiều người có các dấu hiệu báo trước không nhận thức được rằng họ bị PAD và do đó không đi điều trị.

What does diabetes have to do with

PAD?

Bệnh tiểu đường có liên quan gì tới 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.

Nếu bị bệnh tiểu đường, quý vị dễ bị PAD, trận đau tim, hoặc đột quỵ. Nhưng quý vị có thể loại bỏ được cơ nguy bị các vấn đề này bằng cách chăm sóc đặc biệt cho các huyết quản của mình.

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

Làm thế nào tôi biết được là mình có nhiều cơ nguy bị PAD?

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

Chỉ bị bệnh tiểu đường không thôi cũng làm cho quý vị dễ bị chứng PAD, nhưng cơ nguy có khi còn lớn hơn nữa nếu

- 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
-
- quý vị hút thuốc lá
 - quý vị bị áp huyết cao
 - quý vị có mức cholesterol bất thường trong máu
 - quý vị đã bị bệnh tim, hoặc đã từng lên cơn đau tim hoặc đột quỵ
 - quý vị quá nặng cân
 - quý vị không hoạt động thể chất
 - quý vị trên 50 tuổi
 - quý vị có người trong gia đình từng bị bệnh tim, lên cơn đau tim, hoặc đột quỵ



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

Nếu quý vị có các dấu hiệu báo trước bị PAD, hãy bàn với nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.

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.

Quý vị không thể thay đổi được tuổi của mình hoặc quá trình của gia đình, nhưng chăm sóc cho bệnh tiểu đường của mình và các tình trạng kèm theo bệnh này có thể làm giảm cơ nguy bị PAD. Tùy nơi quý vị.

What are the warning signs of PAD?

Các dấu hiệu báo trước về PAD là gì?

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:

Nhiều người bị bệnh tiểu đường và PAD không có bất cứ triệu chứng nào. Một số người có thể cảm thấy hơi đau cẳng chân hoặc đi đứng khó khăn và tin rằng đó chỉ là dấu hiệu của sự lớn tuổi. Những người khác có thể có các triệu chứng sau đây:

- 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
-
- đau cẳng chân, đặc biệt là khi đi bộ hoặc tập thể dục, biến mất sau một vài phút nghỉ ngơi
 - bị tê, ngứa ran, hoặc lạnh nơi cẳng chân dưới hoặc bàn chân
 - bị lở loét hoặc nhiễm trùng nơi bàn chân hoặc cẳng chân và lâu lành

How is PAD diagnosed?

PAD được chẩn đoán như thế nào?

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.

Chỉ số cánh tay về mắt cá chân [**ankle brachial** (BRAY-kee-al) **index (ABI)**] là một thử nghiệm dùng để chẩn đoán PAD. Thử nghiệm này so sánh áp huyết nơi mắt cá chân với áp huyết nơi cánh tay của quý vị. Nếu áp huyết nơi phần dưới cẳng chân quý vị thấp hơn áp huyết nơi cánh tay, quý vị có thể bị PAD. Một ban gồm các chuyên viên mà Hiệp Hội về Bệnh Tiểu Đường Hoa Kỳ triệu tập đề nghị những người bị bệnh tiểu đường và hơn 50 tuổi làm ABI để thử nghiệm tìm PAD. Những người bị bệnh tiểu đường và nhỏ hơn 50 tuổi có thể hưởng được ích lợi từ việc thử nghiệm nếu họ có các yếu tố nguy cơ khác về PAD.

These other tests can also be used to diagnosis PAD:

Các thử nghiệm khác sau đây cũng có thể được dùng để chẩn đoán 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
- **Phim tia X mạch [Angiogram** (AN-gee-oh-gram)]: một thử nghiệm theo đó người ta chích phẩm nhuộm vào các mạch máu qua việc dùng một ống thông và chụp tia X để cho thấy các động mạch bị hẹp hay tắc nghẽn
- **Siêu âm:** một thử nghiệm dùng sóng âm thanh để tạo ra hình ảnh của các mạch máu trên một màn hình
- **MRI** (rọi hình cộng hưởng từ tính): một thử nghiệm dùng các kỹ thuật dò tìm đặc biệt để phát hiện các chỗ tắc nghẽn trong các mạch máu

How is PAD treated?

PAD được điều trị như thế nào?

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:

Những người bị PAD có cơ nguy rất cao về việc lên cơn đau tim và đột quỵ; do đó, điều rất quan trọng là phải lo liệu cho các yếu tố cơ nguy bị bệnh tim mạch. Hãy dùng các biện pháp sau đây:

- 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.
- Tìm sự giúp đỡ bỏ hút thuốc lá. Nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể giúp cho quý vị.
- Nhắm vào việc đạt mức A-1-C dưới 7%. Thử nghiệm A-1-C đo đặc lượng glucose (đường) trung bình trong từ 2 đến 3 tháng qua.
- Hạ thấp áp huyết của quý vị xuống dưới mức 130/80 mmHg.
- Đem LDL cholesterol xuống dưới mức 100 mg/dl.
- Bàn với nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc dùng aspirin hoặc các loại thuốc khác chống tiểu huyết cầu. Các loại thuốc này đã cho thấy là giảm được việc lên cơn đau tim và đột quỵ nơi những người bị PAD.

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

Các nghiên cứu khám phá thấy là việc tập thể dục, như đi bộ, có thể được dùng cả về điều trị PAD và ngăn ngừa bệnh này. Thuốc men có thể giúp làm giảm các triệu chứng.

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

Trong một số trường hợp, các thủ thuật giải phẫu được dùng để điều trị 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.
- **Tạo hình mạch, cũng còn gọi là tạo hình mạch bằng bong bóng:** một thủ thuật theo đó một ống nhỏ có gắn bong bóng được nhét và đưa vào một động mạch; sau đó bơm phồng bong bóng lên, mở thông động mạch bị thu hẹp. Một ống bằng dây kẽm, được gọi là khung đỡ, có thể được để lại tại chỗ để giúp giữ cho động mạch vẫn được mở ra.
- **Ghép động mạch đường vòng:** một thủ thuật theo đó người ta lấy một mạch máu ở một phần khác của cơ thể và gắn vào để đi vòng qua động mạch bị tắc nghẽn.

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

Các mẫu chuyện về Đời Sống Thực Tế của Những Người Bị Bệnh Tiểu Đường

Mùa hè qua các bắp thịt cẳng chân của tôi bị đau, ngay cả khi tôi đi bộ một khoảng cách ngắn. Cơn đau ngừng lại khi tôi nghỉ ngơi, nhưng sau đó lại trở lại. Lúc đầu, tôi nghĩ đó là do lớn tuổi mà thôi. Tôi kể cho nhóm chăm sóc sức khỏe của tôi nghe về cơn đau và đồng thời đề cập đến việc bị vết lở nơi bàn chân mà không lành. Họ làm một vài thử nghiệm và nói rằng tôi bị PAD. Bây giờ thì hết đau—tôi hiện đang dùng thuốc chữa PAD và tôi đi bộ hầu như mỗi ngày.

Sylvia P., 60 tuổi • bệnh tiểu đường loại 2



**American Diabetes Association 1-800-DIABETES
(342-2383) www.diabetes.org**

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