

Malaltia arterial perifèrica

Què és la malaltia arterial perifèrica?

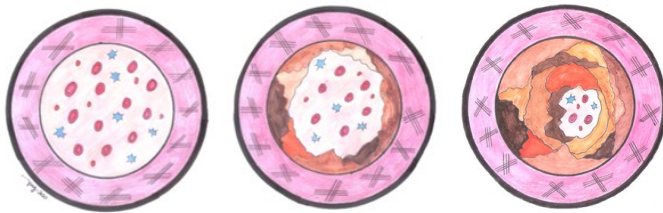
És la reducció del flux de sang o el taponament de les artèries de les cames.

El símptoma més habitual és el dolor al panxell de la cama quan camina, és la malaltia que s'anomena **claudicació Intermitent (CI)**.

Per a la detecció de la CI la infermera li realitzarà una prova senzilla i no dolorosa anomenada **Índex Turmell-Braç (ITB)**.

Per què es produeix?

La causa principal és l'**arteriosclerosi**, placa composta per greixos, colesterol, calci i altres substàncies que es troben a la sang i que es deposita a les parets de les artèries.



Quan el taponament de les artèries és prou greu serà recomanable la derivació a l'hospital per a la **revascularització de les artèries** ja que la falta de reg sanguini pot causar la mort dels teixits i aparèixer ferides als dits i zones del peu que si no es tracten aviat poden arribar a l'amputació d'una part del peu o de la cama.

Signes i símptomes d'alarma:

- **Rampes, dolor o pesadesa** en els músculs de les cames, durant activitats com caminar o pujar escales.
- **Pols feble o absent** en cames o peus.
- **Canvi de color a la pell dels peus**, es poden tornar pàl·lids o blaus.
- **Temperatura diferent entre les dues cames** i els peus es tornen més freds.
- **Poc pèl a les cames i dits** dels peus.
- **Ungles més dèbils en els dits dels peus.**

Què podeu fer per prevenir les complicacions?

- **Deixeu de fumar** i eviteu ser fumador passiu.
- Mantingueu un **bon control del vostre estat de salut i de les malalties cròniques**: diabetis, hipertensió arterial, hipercolesterolèmia i obesitat.



- **Observeu diàriament la pell dels peus i de les cames** per identificar lesions.
- Realitzeu una **neteja acurada dels peus** utilitzant sabó amb pH àcid i esbandint amb aigua abundant. Assequeu-los suaument, i eviteu especialment que els espais entre els dits quedin humits. Finalment, hidrateu la pell seca amb crema hidratant i retireu-ne l'excés amb una tovallola de cotó.
- Tingueu **cura de les ungles** tallant-les amb tisores de punta roma, o llimant-les amb llima de cartró per evitar ferides.
- Utilitzeu **calçat còmode**, amb punta ampla i que sigui de pell per facilitar la transpiració.
- **Mantingueu la temperatura corporal** (entre 36-37°C) **de les cames i peus** mitjançant l'ús de mitjons de llana, però no els exposeu a fonts directes de calor.
- Feu **exercici físic diàriament**, camineu a pas lleuger i quan aparegui el dolor, atureu-vos uns minuts fins que el dolor desaparegui i torneu a caminar.