

Sutrikusios kraujotakos kojose simptomai ir priežastys. Ką turite žinoti?



Apžvalga

Jūsų kūno kraujotakos sistema yra atsakinga už kraujo, deguonies ir maistinių medžiagų išnešiojimą po jūsų kūną. Kai suprastėja kraujotaka į tam tikrą kūno dalį, gali pasireikšti sutrikusios kraujotakos simptomai. Sutrikusi kraujotaka dažniausiai pasireiškia galūnėse, pavyzdžiui, kojose ir rankose.

Prasta kraujo cirkuliacija savaime neatsiranda. Dažniausiai už jos slypi kitos sveikatos problemos. Todėl svarbu gydyti ne tik simptomus, bet pagrindines priežastis. Yra keletas būklių, sutrikdančių kraujotaką. Dažniausios priežastys yra nutukimas, cukrinis diabetas, širdies ligos ir arterijų problemos.

Sutrikusios kraujotakos simptomai

Dažniausiai prastos kraujotakos simptomai yra šie:

- dilgčiojimas
- tirpimas
- pulsuojantis ar perštantis galūnių skausmas
- skausmingumas
- mėšlungis

Kiekviena būklė, galinti sukelti suprastėjusią kraujotaką, taip pat gali sukelti unikalius simptomus. Pavyzdžiui, žmonėms, sergantiems periferinių arterijų liga, gali būti erekcijos disfunkcija kartu su tipišku skausmu, tirpimu ir dilgčiojimu.

Sutrikusios kraujo cirkuliacijos priežastys

Yra kelios skirtingos sutrikusios kraujotakos priežastys.

Periferinių arterijų liga

Periferinių arterijų liga (PAD) gali sutrikdyti kraujotaką kojose. PAD yra kraujotakos būklė, sukelianti kraujagyslių ir arterijų susiaurėjimą. Dėl su ja susijusios būklės, vadinamos ateroskleroze, arterijos susiaurėja dėl apnašų kaupimosi arterijose ir kraujagyslėse. Abi šios būklės sumažina kraujo

pratekėjimą į galūnes ir gali sukelti skausmą. Laikui bėgant sumažėjęs kraujo tekėjimas galūnėse gali sukelti:

- tirpimas
- dilgčiojimas
- nervų pažeidimas
- audinių pažeidimas

Negydoma periferinių arterijų liga dėl sumažėjusios kraujotakos ir apnašų susikaupimo miego arterijose gali baigtis insultu. Jūsų miego arterijos yra pagrindinės kraujagyslės, perduodančios kraują į jūsų smegenis. Jei apnašas kaupiasi jūsų širdies arterijose, jums gresia širdies smūgis. PAD dažniausiai būna suaugusiems, vyresniems nei 50 metų, tačiau tai gali pasireikšti ir jaunesniems žmonėms. Rūkantiems žmonėms yra didesnė rizika susirgti PAD jaunesniame amžiuje.

Kraujo krešuliai

Kraujo krešuliai iš dalies arba visiškai blokuoja kraujo pratekėjimą. Jie gali išsivystyti beveik bet kurioje jūsų kūno vietoje, tačiau rankose ar kojose susidaręs kraujo krešulys gali sukelti kraujotakos problemų. Kraujo krešuliai gali išsivystyti dėl įvairių priežasčių ir būti pavojingi. Jei kraujo krešulys kojoje nutrūksta, jis gali prasiskverbti pro kitas kūno dalis, įskaitant širdį ar plaučius. Tai taip pat gali sukelti insultą. Kai taip atsitinka, pasekmės gali būti rimtos ar net mirtinos. Jei kraujo krešulys atrandamas dar nesukėlus didesnės problemos, jį dažnai galima sėkmingai gydyti.

Venų išsiplėtimas

Varikozės yra išsiplėtusios venos, kurias sukelia venų vožtuvų sutrikimas. Venos atrodo įvairiai susiraitę ar susimazgę, ir dažniausiai jos randamos ant kojų galinėje pusėje. Pažeistos venos negali varinėti kraujo taip efektyviai, kaip kitos venos, todėl bloga kraujotaka gali tapti rimta problema. Nors ir retai, išsiplėtusios venos taip pat gali sukelti kraujo krešulius. Jūsų genai daugiausia lemia, ar jums teks susidurti su venų išsiplėtimu. Jei jūsų giminaičiui kenčia nuo išsiplėtusių venų, jūsų rizika varikozėms atsirasti yra didesnė. Moterys taip pat priklauso didesnei rizikos grupei varikozėms atsirasti, kaip ir antsvorio turintys ar nutukę žmonės.

Diabetas

Galbūt manote, kad cukraligė (diabetas) veikia tik cukraus kiekį kraujyje, tačiau jis taip pat gali sukelti blogą kraujotaką tam tikrose kūno vietose. Tai apima mėšlungį kojose, taip pat blauzdų, šlaunų ar sėdmenų skausmą. Šis mėšlungis gali būti ypač varginantis simptomas, kai esate fiziškai aktyvus. Žmonėms, sergantiems pažengusiu diabetu, gali būti sunku nustatyti blogos kraujotakos požymius. Taip yra dėl to, kad diabetinė neuropatija gali sumažinti jutimus galūnėse (gali vystytis diabetinė pėda). Diabetas taip pat gali sukelti širdies ir kraujagyslių problemų. Cukraligė (diabetu) sergantiems žmonėms yra padidėjusi aterosklerozės, aukšto kraujospūdžio ir širdies ligų rizika.

Nutukimas

Nešiojantis papildomą svorį, jūsų organizmui tenka papildoma našta. Jei turite antsvorio, valandų valandas sėdint ar stovint, gali kilti kraujotakos problemų. Antsvoris ar nutukimas taip pat padidina riziką dėl daugelio kitų blogos kraujotakos priežasčių, įskaitant venų varikozę ir kraujagyslių problemas.

Raynaud'o liga

Žmonės, turintys ilgą laiką šalančias rankas ir pėdas, gali sirgti Raynaud liga. Dėl šios ligos smulkiosios jūsų rankų ir kojų arterijos susiaurėja. Susiaurėjusios arterijos sugeba pernešti mažiau kraujo po jūsų kūną, todėl galite pradėti jausti sutrikusios kraujotakos simptomus. Raynaud'o ligos simptomai dažniausiai pasireiškia, kai esate šaltoje temperatūroje arba jaučiatės neįprastai įtemptai. Be jūsų rankų ir kojų pirštų gali būti pažeistos ir kitos kūno vietos. Kai kuriems žmonėms gali pasireikšti lūpų, nosies, spenelių ir ausų simptomai. Moterys dažniau serga Raynaud liga. Taip pat dažniau ja serga žmonės, gyvenantys šaltesniame klimate.

Suprastėjusios kraujotakos diagnozavimas

Kadangi bloga cirkuliacija yra daugelio ligų simptomas, diagnozuota būklė padės gydytojui diagnozuoti ir simptomus. Pirmiausia svarbu sužinoti ir pasakyti gydytojui bet kokią žinomą šeimos sveikatos istoriją, susijusią su prasta kraujotaka ir visas su ja susijusias ligas. Tai gali padėti jūsų gydytojui geriau įvertinti jūsų turimus rizikos veiksnius ir nustatyti tinkamiausius diagnostinius tyrimus. Be fizinio ištyrimo, kuriuo būtų galima nustatyti skausmą ir patinimą, gydytojas gali nurodyti atlikti:

- antikūnų kraujo tyrimas siekiant nustatyti uždegimines ligas, tokias kaip Raynaud liga
- cukraus kiekis kraujyje - tyrimas dėl diabeto
- kraujo tyrimas siekiant nustatyti aukštą D dimerų kiekį, įtariant susidariusį kraujo krešulį
- ultragarsinis arba kompiuterinis tyrimas
- kraujo spaudimo tyrimai, įskaitant kojų tyrimus

Suprastėjusios kraujo cirkuliacijos gydymas

Prastos kraujotakos gydymas priklauso nuo jį sukeliančios būklės. Metodai gali apimti:

- kompresinės kojinės skausmingoms, patinusioms kojoms
- speciali mankštos programa, kurią rekomenduoja gydytojas, kad suaktyvėtų kraujotaka
- insulinas diabetui gydyti
- lazerinė ar endoskopinė venų varikozės operacija

Kalbant apie vaistus - gali būti skiriami krešulius tirpinantys vaistai, taip pat kraują skystinantys vaistai, priklausomai nuo jūsų būklės. Alfa ir kalcio kanalų blokatoriai naudojami Raynaud'o ligai gydyti.

Kokia yra perspektyva?

Turėtumėte aptarti galimus prastos kraujotakos simptomus su savo gydytoju. Jei turite nemalonių simptomų, jie gali pranešti apie pagrindinę juos sukėlusią būklę. Negydomos būklės gali sukelti rimtų komplikacijų. Jūsų gydytojas stengsis nustatyti jūsų sutrikusios kraujotakos priežastį ir gydyti pagrindinę problemą.

Anksti aptiktos ligos, dėl kurių prastėja kraujotaka, yra gydomos. Nepasiduodanti gydymui sutrikusi kraujotaka gali reikšti, kad pagrindinė liga progresuoja. Netinkamai gydant pagrindinę būklę, taip pat gali atsirasti gyvybei pavojingų komplikacijų, tokių kaip atsiskyre kraujo krešuliai. Bendradarbiaukite su

savo gydytoju, kad pradėtumėte sudaryti jums išsamų gydymo planą, kuris taip pat apimtų sveiką gyvenimo būdą.

#cukrinis diabetes, #diabetas, #cukraus kiekis kraujyje, #cukraligė, #cukralige, #diabetinė pėda, #diabetine pėda.

<https://www.healthline.com/health/poor-circulation-symptoms-causes>