

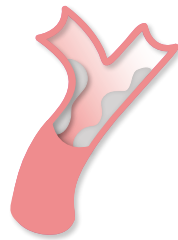


Skończyłeś/aś **45 lat?**
Czy **palisz papierosy?**
Masz **wysokie ciśnienie?**
Masz **problemy z wagą?**
Cierpisz na **cukrzycę?**
Czujesz **bolesny ucisk w łydkach i/lub udach?**



Jeśli odpowiedziałeś/aś **TAK** na choćby jedno z powyższych pytań, zalecamy Ci profilaktyczne zbadanie wskaźnika wskaźnik kostka-ramię.

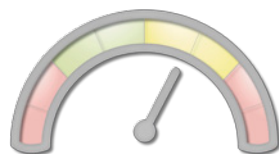
Na czym polega choroba tętnic obwodowych (ang. peripheral arterial disease, PAD)?



Choroba tętnic obwodowych to poważne schorzenie spowodowane zaburzeniem krążenia w nogach. Tętnice w kończynach dolnych ulegają zwężeniu w wyniku tworzenia się blaszek miażdżycowych, czyli odkładania się cholesterolu w ścianach tętnic, co ogranicza przepływ krwi bogatej w tlen. Problem ten może pojawić się we wszystkich tętnicach ciała. U prawie 60% pacjentów cierpiących na PAD niedrożność występuje w nogach oraz w sercu lub mózgu.

Co to jest wskaźnik kostka-ramię (ang. ankle brachial index, ABI)?

Wskaźnik kostka-ramię to iloraz ciśnienia mierzonego na ramieniu i ciśnienia mierzonego na lewej i prawej kostce. Wynik pomiaru stanowi dla lekarza informację o występowaniu choroby tętnic obwodowych. Na podstawie tej wartości można ustalić obecność oraz stopień zaawansowania choroby, potencjalne problemy, środki zapobiegawcze oraz przebieg leczenia.



Ważne fakty:

- Na PAD cierpi 15% osób powyżej 45. roku życia.
- Odpowiednio wczesne wykrycie PAD podnosi skuteczność leczenia i zapobiega poważnemu niedokrwieniu.
- U osób, u których zdiagnozowano PAD, ryzyko wystąpienia zawału serca lub udaru jest pięć-, sześciokrotnie wyższe niż u osób zdrowych.
- U osób cierpiących na cukrzycę ryzyko wystąpienia PAD jest dwu-, trzykrotnie większe.
- Czynnikiem ryzyka wystąpienia PAD są: nadciśnienie, otyłość i brak aktywności fizycznej.
- Skala wskaźnika kostka-ramię:

1,41 lub wyższy	1,40 - 1,00	0,99 - 0,91	0,90 - 0,41	0,40 lub niższy
niepoddające się uciskowi	normalne	graniczne	odbiegające od normy	ciężkie

Co mogę zrobić?

Możesz zmierzyć wskaźnik kostka-ramię w swojej przychodni. Pomiar jest szybki (zajmuje 3 minuty), nieinwazyjny, bezbolesny i prosty. Wyniki pomiaru będą stanowiły dla lekarza informacje na temat twojego stanu zdrowia. Dzięki temu będziesz mógł/mogła otrzymać odpowiednie leczenie, szansę na skierowanie do specjalisty i/lub uzyskać porady na temat zmiany stylu życia.



Twój wskaźnik kostka-ramię wynosi...