

Fothälsodagen tisdag 4 maj 2010

Årets tema är arterioskleros, även kallad benartärsjukdom eller åderförfattning. Många gånger är det vi fotterapeuter som först uppmärksammar förändringar i fötterna som kan vara tecken på arterioskleros (i engelskspråkig litteratur P.A.D.)

Cirkulation innebär att något rör sig i omlopp, att något förflyttar sig i en krets och når till slut startpunkten där processen påbörjas igen.

Blodcirkulationen, eller blodomloppet, är kroppens transportsystem. Tack vare blodcirkulationen kan syre, näringsämnen samt olika hormoner och signalsubstanter föras runt i kroppen. Blodet cirkulerar i blodkärlen och tar med sig de olika ämnena. Blodet för även bort avfall som bildats vid ämnesomsättningen. De blodkärl som leder blodet från hjärtat och ut i kroppen kallas för pulsådor eller artärer. De blodkärl som för blodet tillbaka till hjärtat från kroppens olika delar kallas för ådror eller vener.

Om artärerna av någon anledning blir för trånga kan inte blodet nå ut i kroppen som det ska. Den vanligaste orsaken till att blodflödet i artärerna försämras är åderförfattning, dvs att fett, blodkroppar och bindväv har lagrats på insidan av blodkärlen. Blodkärlen blir då trånga och blodet får svårare att passera.

Arterioskleros i kroppens pulsådor är en av våra vanligaste och allvarligaste folksjukdomar. Huden får då inte den näring och det syre som den behöver och blir skör och tunn. Det gör att man lättare får sår, samtidigt som den dåliga blodcirkulationen gör att sårerna får svårare att läka.

Om blodcirkulationen i artärerna är försämrad kan man också få kärlkramp dvs. en minskning av blodflödet som ger syrebrist i musklerna i benen: man får väldigt ont i benen när man promenerar. Eftersom kärlkramp i benen ofta kan förbättras genom att man tränar, är det viktigt att man ändå försöker promenera regelbundet.

Arterioskleros i benen är en stark varningssignal om att andra artärer i kroppen oftast också är drabbade, till exempel i hjärtat eller hjärnan. När förträngningen

sitter i hjärtats kranskärl kan den orsaka kärlkramp, *angina pectoris*, och hjärtinfarkt. Drabbar den hjärnans kärl kan man få stroke.

Utöver rökning är diabetes, höga blodfetter, högt blodtryck och uttalad övervikt andra riskfaktorer för kärlkramp i benen. Risken ökar också när man blir äldre.

Det viktigaste man kan göra för att förebygga försämrad blodcirkulation är att:

- helt sluta röka – om man är rökare,
- motionera regelbundet,
- äta mycket frukt och grönsaker och mindre fett.

Om man har diabetes ska man ha bra kontroll på sina blodsockervärden och om man har högt blodtryck bör man få hjälp med att sänka det.

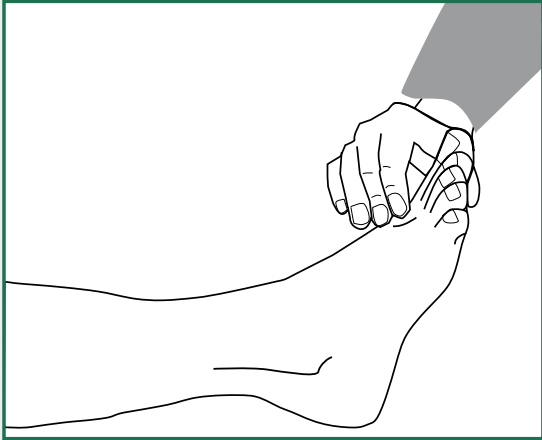
Om man redan har besvär, är följande åtgärder viktiga:

- att sluta röka – om man är rökare,
- att kontrollera blodsockernivån,
- att sänka blodtrycket,
- att sänka LDL-kolesterolet (det ”onda”),
- att ta blodförtunnande medicin.

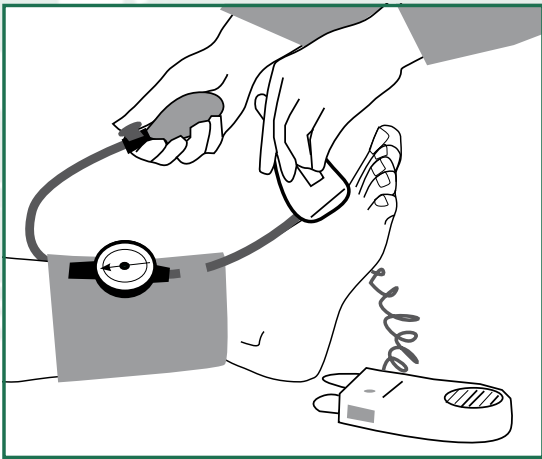
När blodcirkulationen i artärerna är försämrad kan följande symtom uppstå:

- man får kramp och ont i underbenen när man promenerar. Besvären går över efter några minuters vila,
- foten är ofta blek eller blåaktig och kall,
- det gör ont i benen eller fötterna när man ligger ner och det lindras av att benen hänger nedåt,
- man får sår på tå, fot eller ben som inte vill läka,
- man får svag eller ingen puls i fot eller ben,
- hårstråna har försvunnit från tårna och fötterna,
- foten känns svag och domnad,
- naglarna förändras.

Vi måste visa att vi finns, vi måste visa fram fötterna, vi måste visa framfötterna!



Palpering av arteria dorsalis pedis



Blodtrycksmätning med doppler

Blodtrycket i benen undersöks med hjälp av en blodtrycksmanschett som sätts runt ankeln och en liten ultraljudsapparat, en så kallad handdoppler. Blodtrycksmanschetten pumpas upp så att blodflödet stoppas under en kort stund och sedan släpps trycket långsamt. Man lyssnar samtidigt på pulsådrorna i benen med hjälp av handdopplern.

Normalt är blodtrycket i underbenet lika högt som i armen eller något högre. Är blodtrycket markant lägre i ankeln än i armen tyder det på att det finns en kärlförträngning i benet. Även hos personer utan kärlkrampssmärter i benen är ett sådant förhållande en stark markör för allmän åderförkalkning i kärlsystemet och därmed en ökad risk för hjärtinfarkt och stroke.

Fotterapeuten kan vara den första som uppmärksammar att det finns risk för åderförfattning genom att observera symtomen, palpera pulsen på fötterna och mäta ankelblodtrycket. Det är viktigt att uppmuntra kunden/patienten att söka läkare för fastställande av diagnos.

Några ord och uttryck som används för denna sjukdom är:

- arterioskleros
- ateroskleros
- benartärsjukdom (BAS)
- perifer arteriell insufficiens
- åderförfattning
- åderförkalkning.

Arterioskleros är den korrekta medicinska termen. Den vanligaste svenska benämningen är benartärsjukdom.

Liten ordlista

Kolesterol I dagligt tal omnämns ibland ”gott” och ”ont” kolesterol, dvs. HDL-kolesterol respektive LDL-kolesterol. Detta syftar dock inte på själva kolesterolmolekylen utan på lipoproteinerna HDL (high density lipoprotein) och LDL (low density lipoprotein) som transporterar både kolesterol och annat fett i blodet. I korthet fraktar LDL *fett från levern ut i kroppen* medan HDL *för fett tillbaka till levern*. LDL anses vara en viktig bidragande faktor vid arterioskleros.

P.A.D. en engelsk förkortning för *peripheral arterial disease*.

Ultraljud ett ljud med frekvens högre än den översta gränsen för människans hörsel. Ultraljud används ofta för diagnostik inom medicin.

Källor

www.1177.se
www.se.wikipedia.org
www.fipnet.org

Paula Goldea
 styrelsemedlem, ansvarig för Fothälsodagen,

Vi måste visa att vi finns, vi måste visa fram fötterna, vi måste visa framfötterna!